



NIVÅ 1

Träna, utvecklas

Träningsprogram

Onsdagar 17:00 – 17:50

Vår

Vecka 18 – Svingens grunder. Vi går igenom grunderna för svingrörelsen.

Vecka 19 – Putt och Chip. Vi lär oss uppställning och grundrörelser för putt och chip.

Vecka 20 – Spel på banan. 50 bana. Hålen kommer variera i längd, 30 till 50 meter.

Vecka 21 – Prova bunkerslag. Här går vi igenom grunderna för ett bunkerslag.

Vecka 22 – Sving. Vi fortsätter att träna på svingens grunder.

Vecka 23 – Spel på bana. Hålen vi spelar varierar från 50 till 100 meter.

Vecka 24 – Chip och putt. Vi provar olika längder på putt och chip.

Vecka 25 – Sving. Vi testar att svinga med olika klubbor.

Sommar onsdagar kl10-12

Vecka 27 – Stationsträning. Närspelstationer, från puttning till pitch.

Vecka 28 – Driverträning ca 30 min. Spel på bana. Spel från 100 till 200 meter

Vecka 29 – Närspelsstationer. Fokus bunkerslag och pitchslag avslutning puttbana.

Vecka 30 – Spel på bana. (Att spela ihop).

Höst

Vecka 33 – Svingen. Vi fortsätter att träna på grundsvingen.

Vecka 34 – Pitchslaget. Vi slår kortare slag över hinder.

Vecka 35 – Spel på bana. Hålen varierar mellan 50 och 100 meter.

Vecka 36 – Putt och chip. Olika lägen och längder på de olika slagen.

Vecka 37 – Svingen. Vi jobbar vidare på svingen.

Vecka 38 – Spel på bana. Hålen varierar mellan 100 och 150 meter.

Vecka 39 – Pitch och bunkerslag.

Vecka 40 – Spel på bana. Hål 150 till 200 meter.