



NIVÅ 2

Träna, utvecklas

Träningsprogram

Torsdagar 17:00 – 17:50

Vår

Vecka 18 – Svingens grunder. GUBBS. Grepp, uppställning, balans, bollplac, sikte.

Vecka 19 – Putt och Chip. Uppställning och grundrörelser för putt och chip.

Vecka 20 – Bunkerslaget. Vi går igenom viktiga grunder för bunkerslag runt green.

Vecka 21 – Svingen. Vi tittar på nyckelrörelser för svingen.

Vecka 22 – Puttning. Korrekt uppställning för bästa pendelrörelsen. Puttbana.

Vecka 23 – Stationsträning för chip och putt. Vi provar olika lägen för slagen.

Vecka 24 – Svingträning. Vi jobbar vidare på grunderna i svingen.

Vecka 25 – Bunkerträning. Grunder och bollpositioner för olika bunkerslag.

Sommar (förmiddagsträning) onsdagar kl 10-12

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. Uppställning och grundsving.

Vecka 34 – Pitch. Stationer med olika lägen för pitchslag.

Vecka 35 – Putt och chip. Sikta , putt och chipbana.

Vecka 36 – Bunkerslag. Långa och korta.

Vecka 37 – Svingen. Svingrörelsen, sikte mot mål.

Vecka 38 – Puttövningar, längd och fall. Puttbana.

Vecka 39 – Svinga med långa klubbor

Vecka 40 – Bana. korthål Lagspel