



Träningsprogram

Onsdagar 17:00 – 17:50

Vecka 19 – Svingens grunder. Vi går igenom grunderna för svingrörelsen.

Vecka 20 – Putt och Chip. Vi lär oss uppställning och grundrörelser för putt och chip.

Vecka 21 – Spel på banan. 50 bana. Hålen kommer variera i längd, 30 till 50 meter.

Vecka 22 – Prova bunkerslag. Här går vi igenom grunderna för ett bunkerslag.

Vecka 23 – Sving. Vi fortsätter att träna på svingens grunder.

Vecka 24 – Spel på bana. Hålen vi spelar varierar från 50 till 75 meter.

Vecka 25 – Chip och putt. Vi provar olika längder på putt och chip.

Vecka 26 – Sving. Vi testar att svinga med olika klubbor.

Vecka 27 – Spel på bana. Hålen kommer att variera mellan 70 och 100 meter.

Sommaruppehåll

Vecka 33 – Svingen. Vi fortsätter att träna på våran grundsving.

Vecka 34 – Pitchslaget. Vi testa 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 våran sving.

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