



Träningsprogram

Onsdagar 18:00 – 18:50

Vår

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

Vecka 19 – Puttning. Bollstart och längdkänsla.

Vecka 20 – Pitchslaget. Grunder och rörelse för pitchslaget.

Vecka 21 – Chipshot. Grundrörelse. Chip med olika klubbor

Vecka 22 – Svingträning. Vi jobbar vidare på grunderna i svingen.

Vecka 23 – Bunkerträning. Grunder och bollpositioner för olika bunkerslag.

Vecka 24 – Puttning. Längd och läsning av olika fall.

Vecka 25 – Svingpass. Grunder och skruv.

Sommar (förmiddagsträning) torsdag kl10-12, (v29 onsdag kl13-15)

Vecka – 27 Stationsträning, stationer på nya banan hål 1-4. Inspel.

Vecka – 28 Spel på bana. Spel med annorlunda klubbval (slagfantasi).

Vecka – 29 Stationsträning. Det långa spelet, från tee och in mot green.

Vecka – 30 Spel på bana. Lagspel.

Höst

Vecka 33 – Svingen. Uppställning och grundsving.

Vecka 34 – Chippning. Olika lägen runt green, klubbval.

Vecka 35 – Bunkerslag. Långa och korta bunkerslag. Klubbval och infallsvinkel.

Vecka 36 – Svingen. Svingrörelsen och bollträff.

Vecka 37 – Pitch. Stationer med olika lägen för pitchslag, höga och låga pitchar.

Vecka 38 – Puttning. Bollstart och längdträning.

Vecka 39 – Svingträning.

Vecka 40 – Bana. korthål Lagspel