



Träningsprogram

Torsdagar 18:00 – 18:50

Vår

Vecka 18 Svingen. Balans och uppställning. Viktiga nycklar för korrekt baksving.

Vecka 19 Svingen. Lagar och bollträff. Sikte. Träffposition, händer, boll, bröstborg, höft/ben.

Vecka 20 Stationer för inspelsklubbor 150m och in. Klubbval och val av slag. Lång och kort pinne.

Vecka 21 Chipslag. Olika klubbor vid olika lägen. Bollplacering och bladfinish. Chip vs lobb.

Vecka 22 Svingträning. Bollplacering för olika former av slag. Var sitter flaggan på green.

Vecka 23 Bunkerträning. Bollpositioner för olika bunkerslag. Fairway vs green.

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

Vecka 25 Svingpass. Grunder och målträning. Vilken sida får jag missa på från tee och mot green.

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. Sikte från tee. Bollposition på tee. klubbval på tee.

Vecka 34 Chippning. Olika lägen runt green. Klubbval för olika flaggor.

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

Vecka 36 Svingen. Svingrörelsen och bollträff. Bollposition för bollbana.

Vecka 37 Pitch. Stationer med olika lägen för pitchslag. Landningsytor för olika klubbor.

Vecka 38 Puttning. Bollstart och längdträning. Max 2 putt övning.

Vecka 39 Svingträning, målträning längd

Vecka 40 Spel lagspel