



Träningsprogram

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

Vecka 22 – Svingen. Vi tittar på nyckelrörelser för svingen och bollträffen.

Vecka 23 – Puttning. Korrekt uppställning för bästa pendelrörelsen.

Vecka 24 – Stationsträning för chip och putt. Vi provar olika lägen för slagen.

Vecka 25 – Svingträning. Vi jobbar vidare på grunderna i svingen.

Vecka 26 – Bunkerträning. Grunder och bollpositioner för olika bunkerslag.

Vecka 27 – Puttning. Greenläsning och hastighet.

Sommaruppehåll

Vecka 33 – Svingen. Uppställning och grundsving.

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

Vecka 35 – Puttning. Grunder och längdträning.

Vecka 36 – Bunkerslag. Långa och korta.

Vecka 37 – Svingen. Svingrörelsen och bollträff.

Vecka 38 – Chippning. Olika lägen runt green.