

Träningschema Tävlingsgrupp/Elit 2024

V.16 Svingträning grunder

-Vi kommer att öva svingteknik grunder, gå igenom grepp, uppställning och sikte

V.17 Svingträning / Video svinganalys

- . Alla kommer att få möjlighet att bli filmade för att tillsammans med mig analysera svingen.

V.18 Wedgeträning/ Bunkerträning

- Teknik och swing i bunker.

V.19 Närspelstest

-Vi kommer att gå göra ett närspelstest där vi kan sedan kan se vad vi behöver lägga mer tid på i närspelet.

v.20 Närspel chip/putting övningar

- Teknik vid chip och putting med grepp och sikte.

V.21 Spel träning på banan/ tävlingsförberedelse

-Vi kommer att utföra spelträning på banan där vi går ut och spelar samt träning på banan. Vi kommer också gå in på hur man förberedelser på bästa sätt inför en tävling.

v.22 Svingträning /olika typer av slag

- Repetition och genomgång av olika typer av slag som finns.

V.23 Närspel puttning övningar/tester.

- Olika övningar och tester som är uppbyggda efter vad individen behöver utveckla.

V.24 Wedgeträning/ Bunkerträning

- Teknik och swing i bunker.

V.25 Spel på Banan/tävling

- Avslutning med Spel på banan och fika.