

SOMMARTRÄNING



6 VECKORS TRÄNING

Få kontroll och struktur över din träning. Tillsammans kommer vi under 6 veckor gå igenom de flesta av golfens slag. Målet är att få förståelse för hur man tränar och vad man ska träna på.

Tillfälle 1 Basrörelsen. Korta svingar, chipp till pitch där vi tillsammans ska gå igenom grunderna för hela golfsvingen. Det gör lättast med korta svingar.

Tillfälle 2 Rangen: Fokus på bollträff och Grunder. Alla ska filmas och få individuell feedback.

Tillfälle 3 Puttning: Förståelse för vad som är viktigast när det gäller puttning. Grepp, bollstart och längdträning.

Tillfälle 4 Olika chipplägen, strategi, val av rätt klubba. Teknik.

Tillfälle 5 Bunker och Lobbslag. Få koll på grunder och klubbval.

Tillfälle 6 Rangen: Repetition av grunder. Förstå bollflyktslagar.

En timmes
träning per
tillfälle.

Vi kommer
att gå igenom
alla delar
i spelet.



Start v 24

Alla datum:

Onsdagar

14 juni, 21 juni

28 juni, 5 juli

12 juli, 19 juli

Tid:

10.00 - 11.00

Kostnad:

800:-