

VINTERTRÄNING

LEVEL 3



KRAFT

HAND/ÖGON KOORDINATION – ATTACKVINKEL – FART & TRYCK

HCP: 0–30

För dig som har mycket bra koll på grunder och har bra teknisk kunskap. Rekommenderas för dig som gillar att träna och vill ha en större förståelse om golftekniken. Vi kommer att gå in på djupet på hur klubban behöver komma in till bollen för att få maximal fart.

Hur kan två svingar med exakt samma svinghastighet och träff på bladet skilja 30 meter i carry? Varför behöver vi ha en viss infallsvinkel på bollen? Vad händer om vi inte har det?

