

STABILARE JÄRN OCH LÄNGRE DRIVES



3 TILLFÄLLEN - SVINGPLAN - INFALLSVINKEL - KRAFT

Få kontroll och struktur över din träning. Tillsammans kommer vi under 3 tillfällen gå igenom några av golfens svingar. Målet är att få förståelse för hur man tränar och vad man ska träna på.

Tillfälle 1 SVINGPLAN - Förklaring och övning

INFALLSVINKEL - Kontrollera lägsta punkten i svingen

BLADKONTROLL

Tillfälle 2 DRIVER - Uppställning (skillnad med järn och drives)

INFALLSVINKEL - Vart träffar jag bollen?

ÖKA HASTIGHETEN

Tillfälle 3 VILKA KRAFTKÄLLOR har vi i svingen? Vilken passar för mig?

ÖVNING OCH TESTER

**START
vecka
36**

En timmes
träning per
tillfälle

3 ggr för
595:-



niklas@alingsasgk.se

mikael@alingsasgk.se

Har ni frågor är det bara att mejla.