

### Holdtræning, Junior, Torsdage, Oktober til December, 2024:

Opstart: Torsdag d. 17.10.2024.

Den 24.10, den 31.10 og den 06.11 er jeg i Spanien. 2 simulatorer vil være booket til spil for deltagerne på holdet.

1 time per uge

Min 3 og max 5 deltagere per hold.

Pris: kr. 750,- per deltager for perioden uge 42 til og med uge 51, i alt 10 gange, og 3 gange simulatorspil.

#### **Hold, dage og tider:**

Torsdag, hold 2, fra kl. 16:00 til 17:00

Torsdag, hold 3, fra kl. 17:00 til 18:00

#### **Rammer og indhold:**

Træningen foregår i indendørscenteret hvor der vil være forskellige opgaver under træning samt teknisk træning.

Træningen foregår som cirkeltræning hvor deltagerne skifter opgave ca hvert 10 min for alsidighed (alle dele af spillet trænes) og motivation.

2 simulatorer vil være til rådighed under hver træning og spil, så man kan se hvor langt og hvordan bolden ville flyve hvis man var udenfor og der vil bruges video under træningen.

#### **Program for forløbet:**

Uge:	Emne:
42	Svingtræning
43	Spil på simulator
44	Spil på simulator
45	Spil på simulator
46	Opfølgning på fuldt sving.
47	Opfølgning på langt spil samt køller.
48	Opfølgning på langt spil og puttetests.
49	Opfølgning og puttetræning
50	Opfølgning på langt spil og individuel sparring på emne efter eget valg.
51	Turnering, simulator med input fra træner og afslutning.