

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

Opstart: Mandag d. 21.10.2024.

Den 28.10 og den 04.11 er jeg i Spanien. Der er simulatorer booket til spil for deltagere på holdet.

1 time per uge

Min 3 og max 5 deltagere per hold.

Pris: kr. 750,- per deltager for perioden uge 43 til og med uge 51, i alt 9 gange, og 3 gange simulatorspil.

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

Mandage, hold 1, fra kl. 16:00 til 17:00

#### **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:
43	Svingtræning
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 puttetest.
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.