

Holdtræning, Tirsdage, 22 Oktober til 17 December, 2024:

Opstart: tirsdag d. 22.10.2024 til og med 17.12.2024.

(Den 29.10 og den 05.11 er jeg i Spanien. Der er to simulatorer booket til holdets deltagere til spil).

1 time per uge

Min 3 og max 5 deltagere per hold.

Pris: kr. 1.000,- per deltager for perioden uge 43 til og med uge 51, i alt 9 gange, 3 gange simulatorspil.

Hold, dage og tider:

Tirsdag, hold 1, fra kl. 10:00 til 11:00

Tirsdag, hold 2, fra kl. 11:00 til 12:00

Tirsdag, hold 3, fra kl. 12:00 til 13:00

Tirsdag, hold 4, fra kl 16:00 til 17:00

Tirsdag, hold 5, fra kl. 17:00 til 18:00

Tirsdag, hold 6, fra kl. 18:00 til 19:00

Tirsdag, hold 7, fra kl. 19:00 til 20:00

Tirsdag, hold 8, fra kl. 20:00 til 21:00

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 og motivation.

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

Program for forløbet:

Uge:	Emne:
43	Langt spil og kortspil: individuel opfølgning
44	Simulator/Selvtræning – (uden træner)
45	Simulator/Selvtræning – (uden træner)
46	Opfølgning på fuldt sving mv.
47	Køller & Opfølgning på langt spil
48	Individuel opfølgning og puttetest.
49	Putning & individuel sparring.
50	Opfølgning på langt spil og individuel sparring på emne efter eget valg.
51	Turnering, simulator med input fra træner og afslutning.

