



Begyndertræning

Oversigt 2019

Vi starter alle træninger med nogle opvarmningsøvelser.

Efter de første gange er det meningen, at man selv FØR træningen varmer op, så man er klar når træningen går i gang.

Dato	PRO: Jonas	Kim
01-apr	Lange slag	Putt
08-apr	Chip	Chip
15-apr	Pitch	Bunker
22-apr	Ingen træning, 2. påskedag	Ingen træning, 2. påskedag
29-apr	Bunker	Putt
06-maj	Lange slag	Chip
13-maj	Chip	Bunker
20-maj	Pitch	Pitch
27-maj	Putt	Putt
03-jun	Bunker	Chip
10-jun	Lange slag	Bunker
17-jun	Chip	Pitch
24-jun	Pitch	Putt
01-jul	Putt	Chip
08-jul	Bunker	Bunker
15-jul	Ingen træning - Ferie	Ingen træning - Ferie
22-jul	Ingen træning - Ferie	Ingen træning - Ferie

Dato	PRO: Jonas	Kim
29-jul	Pitch	Putt
05-aug	Putt	Bunker
12-aug	Bunker	Pitch
19-aug	Lange slag	Putt
26-aug	Chip	Chip
02-sep	Pitch	Bunker
09-sep	Putt	Pitch
16-sep	Bunker	Putt
23-sep	Lange slag	Chip
30-sep	Konkurrence - sjov	Afslutning - Spisning

Efter hver træning anbefaler vi basisudstrækning. De første gange viser vi øvelserne og derefter er det meningen, at man selv skal udføre det efter træningen.

Der tages forbehold for ændringer i planen, men udgangspunktet er dagens tema.

Husk, det er ikke i træningstimerne I bliver gode, her får I værktøjerne til jeres egen træning. Det er via jeres egen træning, at I bliver gode. 😊