
Træningens opbygning

Ugentlige fællestræning

Tirsdage:

Truppen deles op så nogen har banetræning og nogen har teknisktræning.

Princip:

Spil golf – hvad skal være bedre? – træn det tekniske

Individuelle lektioner

Formel træning

Teknisk træning

Målsætningsarbejde

Mental træning – Strategi og rutiner

Evaluering