

Træningens opbygning

Ugentlige fællestræning

Tirsdage:

Truppen deles op:

Hold 1

Hold 2

Ét hold træner på banen med øvelser, tema og formål og ét hold træner funktionelle øvelser, med tema og formål, på træningsfaciliteterne

Banetræningen afsluttes i samlet flok ude på banen.

Hver spiller tager ansvar for sin egen tekniske træning. Dette gøres ved at spørge i forbindelse fællestræningerne og ved at få booket de individuelle lektioner.

Princip:

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

Individuelle lektioner

Formel træning

Teknisk træning

Målsætningsarbejde

Mental træning – Strategi og rutiner

Evaluering