

KVALIFIKATIONS HOLDET

	MANDAGE 17:00 - 18:00		ONSDAGE 15:30 - 16:30	
Uge Nr.	Øvelse		Øvelse	
14	Putning	Hvor mange i træk fra en meter	Svingtræning Korte Jern	Slår bolde mod 5 targets, trackman/video træning.
15	Korte indspil	Hvor mange ind og i ud af 10	Svingtræning lange Jern	Laver sigte øvelse plus preeshot rutine, trackman/video træning.
16	Pitchslag	10 slag, hvor mange green hit	Svingtræning test	5 slag med alle jern/køller, hvor mange indenfor båsene 50, 100, 150, 200 m.
17	Svingtræning	Fade og draw	Putning	Laver 2 øvelser 1-2-3 m put, plus put-tennis.
18	Svingtræning	Høj og lav	Indspil korte	2 øvelser: Chip bolde på en snor, plus 3 chip 25/75-50/50-75/25 % green/fairway
19	Bunker	Høj stop, lav tril	Indspil Lange/spil	2 øvelser pitch slag 50-60-70 meter, pitch bolde på en snor plus længere væk.
20	Putning	Hvor mange i træk fra en meter	Bunkerslag/	Bunker øvelse med 3 båse på jorden, 1 bold i hver.
21	Korte indspil	Hvor mange ind og i ud af 10	Thomas B Test	Thomas bjørn test i det korte spil.
22	Pitchslag	10 slag, hvor mange green hit	Svingtræning Korte Jern	Slår bolde mod 5 targets, trackman/video træning.
23	Svingtræning	Preshot rutine	Svingtræning lange Jern	Laver sigte øvelse plus preeshot rutine, trackman/video træning.
24	Svingtræning	Se slaget optimal focus	Svingtræning test	5 slag med alle jern/køller, hvor mange indenfor båsene 50, 100, 150, 200 m.
25	Bunker	Teknik tanker fairway bunkerslag	Putning/Indspil	Laver 2 øvelser 1-2-3 m put, plus put-tennis.
	V/ Lars Storm/Hans Hermann		V/ Lars Storm/Hans Hermann	

Sommertræning for alle JUNIORER fra uge 26 til og med uge 31
Onsdage fra kl. 10.00 til 12.00
Husk tilmelding på opslagstavlen

	MANDAGE 17:00 - 18:00		ONSDAGE 15:30 - 16:30	
Uge Nr.	Øvelse		Øvelse	
32	Svingtræning/spil	Fade og draw /	Indspil korte	2 øvelser: Chip bolde på en snor, plus 3 chip 25/75-50/50-75/25 % green/fairway
33	Svingtræning/spil	Høj og lav /	Indspil Lange/spil	2 øvelser pitch slag 50-60-70 meter, pitch bolde på en snor plus længere væk.
34	Svingtræning/spil	2 og 2 kald slaget /	Bunkerslag/	Bunker øvelse med 3 båse på jorden, 1 bold i hver.
35	Indspil/spil	Over og under, focus på landingsområde /	Thomas B Test	Thomas bjørn test i det korte spil, husk registrering plus mærker.
36	Bunkerslag/spil	Høj stop, lav tril /	Svingtræning Korte Jern	Slår bolde mod 5 targets, trackman/video træning.
37	Putning/spil	Hvor mange i træk /	Svingtræning lange Jern	Laver sigte øvelse plus preeshot rutine, trackman/video træning.
38	Svingtræning/spil	Preshot rutine /	Svingtræning test	5 slag med alle jern/køller, hvor mange indenfor båsene 50, 100, 150, 200 m.
39	Svingtræning/spil	Se slaget optimal focus /	Spil	Ryder cup
40	Afslutning	Ryder cup	Afslutning	Ryder cup
	V/ Lars Storm/Hans Hermann		V/ Lars Storm/Hans Hermann	