

### **Holdtræning, Mandage, 21 Oktober til 18 December, 2024:**

Opstart: torsdag d. 21.10.2024 til og med 18.12.2024.

(Den 28.10 og den 04.11 er jeg i Spanien - indoor er booket af til spil på simulator for holdets deltagere).

1 time per uge

Min 3 og max 5 deltagere per hold.

Pris: kr. 1.000,- per deltager for perioden uge 1 til og med uge 9.

#### **Hold, dage og tider:**

Mandag, hold 1, fra kl. 18:00 til 19:00

Mandag, hold 2, fra kl. 19:00 til 20:00

#### **Rammer og indhold:**

Træningen foregår som cirkeltræning hvor deltagerne skifter opgave ca hvert 10 min for alsidighed og motivation.

2 simulatorer og resten af træningscentret vil være til rådighed for holdets træning i timen.

Der vil både blive brugt simulator og video under træningen.

#### **Program for forløbet:**

<b>Uge:</b>	<b>Emne:</b>
43	Individuel svingtræning.
44	Simulatorspil
45	Simulatorspil.
46	Opfølgning på fuldt sving.
47	Opfølgning på fuldt sving og køller.
48	Kortspilsteknik og puttetests.
49	Puttetræning og individuel opfølgning.
50	Individuel opfølgning.
51	Turnering, simulator.