

Veckoträning i liten grupp med fokus på golfteknik och kroppen

Temat för denna helt nya veckoträning i grupp under vintern ligger i att utveckla och maximera varje elevs individuella både tekniska och fysiska förutsättningar för att öka sving- och bollhastighet.

Under ledning av vår PGA-tränare Robert Larsson träffas varje träningsgrupp vid 10 tillfällen i en liten tight grupp med maximalt 6 deltagare. Varje enskilt träningspass fokuserar på olika och viktiga spelmoment där vi ger alla deltagare individuell och pedagogiska vägledning i hur kroppens förutsättningar och teknik bäst kombineras.

Det inledande träningspasset kombinerar ett individuellt screeningtest via Kinexit samt en genomgång av de viktiga grunderna i uppställning och grepp. Därefter definieras ett antal mätvärden för varje elev i en kombination av svingdata, klubb- och bollhastighet med kroppens fysiska förmåga inom rörlighet och rotation. Dessa värden ger oss en bra bas att utgå från som vi sedan formar till individuella och nåbara utvecklingsmål under kursperioden.

Tillsammans arbetar vi med de veckovisa målen under 10 ledarledda träningstillfällen i vår Indoor Academy på Troxhammar GK.

- Screening och de viktiga grunderna – rörelsescreening, uppställning och grepp.
- Järnklubbor - grundteknik och svingens viktiga kraftkällor.
- 100-meter in mot green – olika klubbval som leder till funktionella och säkra slag.
- Driver – det explosiva spelet från tee.
- Puttning – de fyra grundstenarna.
- Stationsträning

Grupp 1: Tisdagar med Robert Larsson kl. 18.00-19.30

Grupp 2: Onsdagar med Robert Larsson kl.18.00-19.30

Start vecka 46 – vecka 6 2023, egen träning perioden 15/12-10/1

2895 kr/ person inklusive 3 månaders Kinexit-medlemskap (värde 450 kr) med maximalt 6 deltagare per grupp. Anmälan till robert.larsson@troxhammargk.se eller [Anmäl Grupp 1 tisdagar](#) eller [Grupp 2 onsdagar](#)