

Træningsplan 2023 - Selvtræning

Dag	20 min	20 min.	20 min.	NOTE
1	Sving - Balance	Chipping - Tempo	Putting - 40 i træk fra fra 1 meter	
2	Sving - Tempo	Pitching - 20m, 30m, 40m	Bunker - 10 slag gentak øvelsen	I bunker - notér, hvor mange, der kom op af bunker samt, hvor langt fra hullet den fjerneste er!
3	Putting - spil fra hul til hul notér antal slag. Spil begge veje rundt - i alt 18 huller	Chipping - spil 5 bolde til hvert flag på indspilsgreen Spil alle bolde færdig-putt ud - notér antal slag	Sving - efter kort opvarmning Slå kun 1 slag med hvert jern skift mellem køller, korte jern og lange jern	
4	Pitching - efter Net på Driving Range - kun 1 slag ad gangen mod hvert Net	Bunker - slå 5 slag mod et flag med hvert jern. start med 7 jern - 8-9-pw-gw sw-lw (eller dem du har)	Putting - 15 i træk fra 1 meter, 10 fra 1½ meter og 5 fra 2m. Justér evt., så det passer til dig	
5	Sving - Slå bolden med en ny kurve - draw, fade, høj & lav	Chipping - længdekontrol slå 5 slag med hhv. et 8 jern, 9,pw, sw - samme tempo med alle slag.	Flop slag - slå med sw eller lw - slå det som et bunker slag med åben slagflade. Slå over bunker mod et flag.	Notér, hvor langt du kommer med hvert jern i chipping øvelsen.
6	Chipping - slå 5 slag med hhv. 8 jern, 9, pw, sw - alle 20 slag skal spilles efter de samme flag.	Putting - slå 5 putt med lukkede øjne - kig først på resultat, når alle 5 putt er slået	Sving - Træn på at finde en god rytme i dine slag.	
7	Sving - efter en opvarmning Fokus på Driver - Træn fart i svinget sammen med kontrol	Pitching - fra ca. 30 meter slå 10 slag med hhv. sw, pw & 9 jern	Putting - Spil hullerne rundt begge veje - Det første putt på hvert hul skal forbi hullet. Ellers start forfra.	
8	Sving - Balance	Chipping - Tempo	Putting - Jorden rundt Vælg 8 punkter rundt om et hul med hældning - variable afstande (0,5m - 2m)	
9	Sving - Tempo	Pitching - 15m, 25m, 35m	Bunker - 10 slag gentak øvelsen	I bunker - notér, hvor mange, der kom op af bunker samt, hvor langt fra hullet den fjerneste er!
10	Putting - spil fra hul til hul notér antal slag. Spil begge veje rundt - i alt 18 huller	Chipping - spil 3 bolde til 6 forskellige huller på puttinggreen. Spil alle bolde færdig-putt ud!	Sving - efter kort opvarmning Slå kun 1 slag med hvert jern skift mellem køller, korte jern og lange jern	
11	Pitching - efter Net på Driving Range - kun 1 slag ad gangen mod hvert Net	Bunker - slå 5 slag mod et flag med hvert jern. start med 7 jern - 8-9-pw-gw sw-lw (eller dem du har)	Putting - 15 i træk fra 1 meter, 10 fra 1½ meter og 5 fra 2m. Justér evt., så det passer til dig	
12	Sving - Slå bolden med en ny kurve - draw, fade, høj & lav	Chipping - længdekontrol slå 5 slag med hhv. et 8 jern, 9,pw, sw - samme tempo med alle slag.	Flop slag - slå med sw eller lw - slå det som et bunker slag med åben slagflade. Slå over bunker mod et flag.	Notér, hvor langt du kommer med hvert jern i chipping øvelsen.
13	Chipping - slå 5 slag med hhv. 8 jern, 9, pw, sw - alle 20 slag skal spilles efter de samme flag.	Putting - slå 5 putt med lukkede øjne - kig først på resultat, når alle 5 putt er slået	Sving - Træn på at finde en god rytme i dine slag.	
14	Sving - efter en opvarmning Fokus på Driver - Træn fart i svinget sammen med kontrol	Pitching - fra ca. 30 meter slå 10 slag med hhv. sw, pw & 9 jern	Putting - Spil hullerne rundt begge veje - Det første putt på hvert hul skal forbi hullet. Ellers start forfra.	