



Vintertræning/Golfgymnastik

4 X 1 times træning om ugen, med fokus på at forandre de fysiske og tekniske forudsætninger for at ramme bolden bedre!

Træningen indeholder:

Mobilitetsøvelser samt at træne bevægelseshastighed er det primære indhold af træningen.

Vi vil gennemgå øvelser, og programmering som skal give fundamentet til svingteknisk udvikling.

Målgruppe:

Kurset henvender sig til spillere, der ønsker at øge køllehovedhastigheden
Forbedre stabiliteten i træf og flugt på bolden
Forbedre deres svingbevægelse gennem fysisk træning
Få uddybet forståelsen af golfsvinget og boldflugt

Tidspunkt:

2018: uge: 6 – 7 – 8 – 9

Mandage: kl: 9.00-10.00 eller 10.30-11.30

Tirsdage: kl: 9.00-10.00 eller 10.30 – 11.30

Onsdage: kl: 9.00-10.00 eller 10.30 – 11.30

Torsdage: kl: 9.00-10.00 eller 10.30 – 11.30

Sted:

Drivingrangen i Odense Eventyr

Pris:

645,- kr. for 4 X 1 times fysisk & teknisk golftræning – max 3 deltagere pr. hold

Tilmelding:

Sker pr. mail til rolf@eventyrgolfakademi.dk

