

75 Minuten Trainingsplan...75 Minuten Trainingsplan...

Der Trainingsplan richtet sich an leistungsorientierte Golfer bis Hcp. -15 mit wenig Zeit. Sinnvolles Nutzen der Zeit steht im Vordergrund.

Nach jeder Aufgabe wird eine Selbstbewertung im Schulnotensystem vorgenommen bzw. die Schlagzahl notiert.

Verbesserungen oder auch Probleme sind so gut zu erkennen.

Zeit	Übung	Bewertung/Score
10 Min.	Warm Up Bewegungsgymnastik Einschlagen	
20Min. je 5 Min. je 5 Min.	Langes Spiel Wedges/Eisen 9-8 und Eisen 7-3 Hybrid/Fairwayholz und Driver	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
10 Min.	Langes Spiel variabel 3-6 Spielbahnen mit der „richtigen“ Schlägerreihenfolge auf der Range spielen. Bahnen visualisieren. Ziele auf der Range nutzen Mit PSR	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
5 Min.	Putten Kurze Putts: 90cm und 180cm (Je 4 Tees um ein Loch stecken)	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
5 Min.	Lange Putts: 8, 12 und 16m Je nach Schwierigkeit/Länge auf 1 bis 2 Schlägerlängen ans Loch Startpunkte mit Tees markieren	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
15 Min.	Kurzes Spiel (je 6 Schläge) Chip aus 6-8m (Flug/Roll ca. 1/4) Chip aus 10-18m (Flug/Roll ca. 1/2) Chip aus 5-10m (Flug/Roll ca. 3/1) Pitch aus 15-25m Lob aus 12-15m Bunkerschlag	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
10 Min.	Scoring (Par 12) Von jeder der 6 Kurzspiel Stationen wird je ein Ball bis ins Loch gespielt Mit PSR	Anzahl der Gesamtschläge:

Viel Spaß beim Trainieren !