



VINTERTRÄNING 2024

Sedan 2019 har jag erbjudit organiserad vinterträning. De senaste fyra säsongerna har över 350 golfare deltagit i träningen. Om du vill utveckla ditt golfspel så är detta något för dig! Även denna säsong kommer jag att lägga lite mera fokus på rörlighet. Varje lektion inleds med golfuppvärmning där vi använder oss av golfspecifikarörelser. Vi använder Trackman och filmar din golfsving. Detta ger värdefull information för oss att kunna utveckla din golfrörelse.

Varför ska du träna golf under vintern? Finns många skäl, här är några:

- förbättra din teknik under lågsäsong
- skapa-förutsättningar att kunna fokusera på spel och spelövningar under säsong
- det är roligt att utvecklas och fylla på golf-verktyglådan med mera kunskap
- du kommer att bli en bättre golfare och på så vis ha roligare på banan

Innehåll "Vinterträning 2024" (4 personer)

- 4 st personer/grupp
- 4 st lektioner/grupp
- 1 st lektion är 90 min lång
- Närspelesträning under sommaren, 3 tim, tillsammans med övriga elever i Vinterträning 2024
- 1500:-/person
- Start redan i november för den som önskar
- Du anmäler dig och din träningskompis via mail till birger@Hammarogk.se skriv också vilken månad ni vill börja.
- Därefter gör du din bokning av lektionstider via hammarogk.se

Innehåll "Vinterträning 2024" (2 personer)

- 2 st personer/grupp
- 4 st lektioner/grupp
- 1 st lektion är 60 min lång
- Närspelesträning under sommaren, 3 tim, tillsammans med övriga elever i Vinterträning 2024
- 1500:-/person
- Start redan i november för den som önskar
- Du anmäler dig och din träningskompis via mail till birger@Hammarogk.se skriv också vilken månad ni vill börja.
- Därefter gör du din bokning av lektionstider via hammarogk.se

OBS! Självklart kan vi skraddarsy vinterträningen efter ditt önskemål, t ex om ni är färre eller fler än fyra personer!

Vill du utveckla ditt spel och ha ännu roligare på banan under nästa säsong så är mitt tips att hålla igång golfen under lågsäsong. Detta kan se olika ut med t.ex. svingövningar utan boll & klubba, träna putt på hallmattan, fysträning med fokus på rörlighet och balans. Upplever du att du behöver finslipa på tekniken så är vintern en bra tid för detta. När säsongen väl börjar i april vill vi ju njuta och ha roligt på banan istället för att jobba med ändringar i rörelse och sving. Är det så att du hellre vill träna privat istället för i grupp så går det förstås bra.

Hälsningar
Birger Kjellstedt
PGA-tränare Hammarö Golfklubb
0706-323275