

Viku - æfingaplan

Æfing 1.	Æfing 2.	Æfing 3.	Æfing 4.
<p>Löngu högginn 15 mín tæknivinna 15 mín breytileg högg</p> <p>Stutta spilið 15 mín Pútt holukeppni 15 mín æft úr slæmri legu 30 mín pitch / Glompa Æft við keppnisaðstæður</p> <p>Leikið á velli 9 holur leiknar / Statistík skráð</p>	<p>Löngu högginn 30 mín tæknivinna 10 mín mism. Boltaflug slegin 20 mín seríuæfing</p> <p>Stutta spilið 30 mín Pútt tækni 15 mín vipp 15 mín pitch</p> <p>Leikið á velli 9 holur leiknar með verkefni</p>	<p>Löngu högginn 60 mín tæknivinna á vellinum</p> <p>Stutta spilið 15 mín pútt tækni 15 mín pútt holukeppni 15 mín pitch 15 mín Glompa</p>	<p>Löngu högginn Raunverulegur undirbúningur fyrir leikinn hring.</p> <p>Stutta spilið Raunverulegur undirbúningur fyrir leikinn hring</p> <p>Leikið á velli 18 holur leiknar á velli / Hringur skráður og greindur.</p>

Að auki

- 1 til 2 skipti á viku 10 mín í sérhæfðum golf samhæfingaræfingum:
Slá örvhendis, á einum fæti , með annari hendi, á hnjám og með lokuð augu.

- Að minnst einu sinni í viku sveifla yfirfarin með upptöku.

- 4 sinnum í viku styrktaræfingar

- 1– 2 sinnum í viku útihlaup 30 til 45 mín.

Tækniæfing pútt þýðir :

- lesa flöt nota snúru , true roller
- uppstilling kylfublaðs nota mið þríhyrning
- kylfublað í höggstöðu púttu 2 boltum
- hitta á miðju kylfunnar nota pútt clips eða 3 bolta þar sem miðboltanum er púttað
- sveifluferill nota tvær kylfur eða púttbraut
- lengdarstjórnun hitta í hringi eða í hólf sem útbúin eru

Breytileg æfing þýðir:

- Eftir hvert högg er skipt um kylfu og skotmark og ímyndaðar brautir á æfingasvæði spilaðar og þar með hvert högg leikið með pre – shot vanaferli og post – shot vanaferli .

Slá mismunandi boltaflug þýðir:

- Slá boltann með mismunandi sveig : slice , hook , lág högg , há högg og í mismunandi halla.

Æft úr slæmri legu þýðir:

- Slá úr torfufari , slá úr þungu grasi og af hörðu undirlagi