

TRÆNINGSPLAN 2009 (JUNIOR 1-5)

U G E	15 - 18 ÅR JUNIOR 1 (TIRSDAG KL. 16.00)	12 - 14 ÅR JUNIOR 2 (TIRSDAG KL. 17.00) JUNIOR 3 (TORSDAG KL. 15.00)	8 - 11 ÅR JUNIOR 4 (LØRDAG KL. 10.00) JUNIOR 5 (LØRDAG KL. 11.00)
16	DR: GRUNDSVING <i>Grip, opstilling mm.</i>	DR: GRUNDSVING <i>Grip, opstilling mm.</i>	DR: GRUNDSVING <i>Grip, opstilling mm.</i>
17	INDSPILSOMRÅDE Fitness test + diverse slag	INDSPILSOMRÅDE Fitness test + diverse slag	INDSPILSOMRÅDE <i>Forskellige sjove slag omkring green</i>
18	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 1</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 1</i>	DR: SVINGTRÆNING <i>Lange, korte, høje, skæve slag!!</i>
19	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Diverse øvelser & konkurrence</i>	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Diverse lege & konkurrence</i>	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Teknik, lege & konkurrence (jubii)</i>
20	DR: KORTE JERNSLAG <i>(7, 8 el. 9 jern)</i>	DR: KORTE JERNSLAG <i>(7, 8 el. 9 jern)</i>	1. DR (30 hurtige sving) 2. INDSPILSOMRÅDE (sandkassen)
21	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 2</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 2</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>Test i alle mulige slag</i>
22	DR: LANGE JERNSLAG <i>(Køller, 3 - 6 jern)</i>	DR: LANGE JERNSLAG <i>(Køller, 3 - 6 jern)</i>	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Sjove puttelege & måske konkurrence!</i>
23	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Putting, korte/lange chip</i>	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Putting, korte/lange chip</i>	DR: LANGE SLAG (KØLLER) <i>Du skal bruge alle dine kræfter!!</i>
24	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 3</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 3</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>Sandkasse + høje slag over sandkasse</i>
25	DR: VALGFRI <i>(Du bestemmer...)</i>	DR: KLASSENS TIME <i>(Du bestemmer...)</i>	DR: KLASSENS TIME <i>Alle mulige skøre slag</i>
26	TB SHORTGAME CHALLENGE <i>(Test: > hcp. 36, Challenge: < hcp. 36)</i>	TB SHORTGAME CHALLENGE <i>(Test: > hcp. 36, Challenge: < hcp. 36)</i>	TB SHORTGAME TEST/CHALLENGE <i>(Test: > hcp. 36, Challenge: < hcp. 36)</i>
26	JUNIOR CAMP 26-28. JUNI (sæt X) <i>(Sjove dage m overnatning, info følger!)</i>	JUNIOR CAMP 26-28. JUNI (sæt X) <i>(Sjove dage m overnatning, info følger!)</i>	JUNIOR CAMP 26-28. JUNI (sæt X) <i>(Sjove dage m overnatning, info følger!)</i>
	S O M M E R F E R I E		
33	DR: SVINGTRÆNING <i>Basistjek af grundsving</i>	DR: SVINGTRÆNING <i>Basistjek af grundsving</i>	DR: SVING <i>(Kan du huske hvordan man svinger!)</i>
34	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 4</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 4</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>Bunkertræning med længdespring!</i>
35	DR: SVINGTRÆNING Diverse slag + fitness test	DR: SVINGTRÆNING <i>Diverse slag + fitness test</i>	DR: EN HURTIG KURV BOLDE! PUTTINGGREEN VED KLUBHUS (Test)
36	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Diverse test + konkurrence</i>	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Diverse test + konkurrence</i>	PUTTINGGREEN VED KLUBHUS <i>Chip/putte konkurrence</i>
37	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 5</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 5</i>	DR: SVINGTJEK <i>Alle umulige vanvittige slag!</i>
38	DR: SVINGTRÆNING <i>Driver træning</i>	DR: SVINGTRÆNING <i>Driver træning</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>Høje indpil (Hvem får flest point!)</i>
39	DR: SVINGTRÆNING <i>Korte/lange slag</i>	DR: SVINGTRÆNING <i>Korte/lange slag</i>	DR: ½ x SVINGTRÆNING PUTTINGGREEN: ½ x konkurrence
40	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 6</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>TB Shortgame Test nr. 6</i>	INDSPILSOMRÅDE <i>Test i alle korte slag omkring green</i>
41	SIDSTE TRÆNING <i>(Hvad vil I lave?)</i>	SIDSTE TRÆNING <i>(Hvad vil I lave?)</i>	SIDSTE TRÆNING <i>(Hvad vil I lave?)</i>
42	R Y D E R C U P M E D A F S L U T N I N G		

(Der kan forekomme ændringer i træningsprogrammet!)

Kontaktoplysninger:

Træner: Morten Christensen

Mobil: 29 722 722

E-mail: info@mecgolf.dk

Web: www.mecgolf.dk

AGC: www.aarhusgolf.dk/Juniorer

Afbud:

Send venligst e-mail eller sms!

Træningspas:

Et træningspas varer 50 minutter

Ved TB Shortgame Test kan træningspas trække ud (op til 20 minutter)

Fredagsmatch:

Start kl. 15.00 (tilmelding på www.golfbox.dk senest dagen før kl. 20.00)

Øvrige matcher/aktiviteter klik ind på www.aarhusgolf.dk/Juniorer