

# Veckoträning 2023

## vecka – innehåll

- 17 **GUBBS** – Vi startar med att kolla av golfsvingens grunder
  - 18 **GUBBS** – Fortsättning av grunderna
  - 19 **Sving** – Målträning
  - 20 **Närspel** – Grunder i Pitch & Chip
  - 21 **Närspel** – Grunderna i bunkern
  - 22 **Puttning** – Grunder i puttning
  - 23 **Sving** – Grunder och teknik med driver
  - 24 **Närspel** – Målträning Pitch & Chip
  - 25 **Puttning** – Målträning
  - 26 **Korthålsbanan** – Lagtävling/Scramble med en twist
  - 27-30 **Eget spel och träning**
  - 31 **Sving** – Järnklubbor från gräs
  - 32 **Närspel** – Målträning från bunker
  - 33 **Sving** – Målträning med Driver
  - 34 **Närspel** – Målträning med inspel inom 60 meter
  - 35 **Sving** – Målträning med Five Ball Challenge
  - 36 **Puttning** – Målträning med stationer
  - 36 **Avslutning** – Tävling för alla **Söndag 10 september**
- 

## Tider & Grupper

**Grupp 1** – Mixed hcp 20-54 Måndagar kl. 18-19

**Grupp 2** – Herrar hcp 0-20 Måndagar kl. 19-20

**Grupp 3** – Dagtid Tisdagar kl. 10-11

**Grupp 4** – Dagtid Onsdagar 10-11

**Grupp 5** – Mixed hcp 20-54 Onsdagar 18.15-19.15

**Grupp 6** – Dagtid Torsdagar kl. 10-11

**Grupp 7** – Damer Torsdagar hcp 0-54 kl. 19.15-20.15