

Vinterträning 2026 innehåll



1. Mätning & mål

Vid första tillfället mäter vi snittvärden på 10 slag med j.7, filmar, går igenom resultaten och gör en individuell målsättning tillsammans. Tag med pw samt J.7.

2. Pedagogik/ feedback

Här skapar vi en gemensam uppvärmning, går igenom träningspedagogik, samt hittar individuella övningar som ni kommer att köra varje pass under de kommande 9 veckorna. Medtag pw och j7 / j 8

3. Teknik-tempo

Första riktiga teknikpasset. Fokus kommer vara på individuell utveckling och att sätta ert träningsmönster och era individuella övningar. Temat för träningen kommer att vara tempo och rytm. Medtag pw samt j7.

4. Teknik- bollträff

Andra teknikpasset. Fokus kommer vara på individuell utveckling och att fortsätta med ert träningsmönster och era individuella övningar. Temat för träningen kommer att vara bollträff. Medtag pw samt j7.

5. Tema utslag

Träningen börjar med gemensam uppvärmning och individuell swingträning första 20 min. Vi kommer sedan prata utslag och gå igenom gemensamma och individuella komponenter för att bli bättre ifrån tee. Medtag pw, J7 samt driver.

6. Tema-längd

Träningen börjar med gemensam uppvärmning och individuell swingträning första 30 min. Vi kommer sedan prata slaglängd samt längdkontroll. Medtag pw, J7 samt hybrid/fw klubbor.

Vinterträning innehåll forts.



7. Tema riktning

Träningen börjar med gemensam uppvärmning och individuell svingträning första 30 min. Vi kommer sedan prata riktning och gå igenom hur ni kan bli bättre på att hålla bollen i spel och slå rakt.

En liten tävling kommer att hållas för den som vill i en utmanande simulatorbana.

8. Tema utslag

Träningen börjar med gemensam uppvärmning och individuell svingträning första 20 min. Vi kommer sedan ha vårt andra tema kring utslag och gå igenom gemensamma och individuella komponenter för att bli bättre ifrån tee. Medtag pw, J7 samt driver.

9. Teknikpass-film

Sista renodlage teknikpasset- här kommer vi att filma och göra nya mätvärden för att se om ni är på rätt väg. Medtag pw samt mellanjärn.

10. Avslutning-spel

Avslutning och planering framåt. Vi kommer att avsluta med att spela en track-man bana med pris för bästa resultat.