



TRÉNINKOVÝ PLÁN - NAVAZUJÍCÍ KURZ

Program je určen hráčům, kteří již absolvovali základní kurz nebo mají zkušenost s hrou na hřišti. Zaměřuje se na prohloubení techniky, větší jistotu v dlouhých ránych a systematickou práci na jednotlivých herních situacích.

Kurz probíhá po dobu 4 lekci. Každá lekce je zaměřena na kombinaci krátké a dlouhé hry s důrazem na technickou stabilitu a herní jistotu.

PŘEHLED LEKCÍ

Lekce	trénink
1	Seznámení s obsahem a cílem kurzu, opakování puttingu, úprava techniky, dlouhé rány, technika švihů
2	Opakování chippingu, úprava techniky, dlouhé rány
3	Opakování pitchingu, úprava techniky, dlouhé rány, hra fairway dřevy
4	Chipping, pitching, driving (železa, driver), bunker, vyhodnocení kurzu