



TRÉNINKOVÝ PLÁN - 13-19 LET - STAR

Program je zaměřen na dlouhodobé pokračování v golfu s důrazem na stabilní herní úroveň a radost ze hry. Současně podporuje osobní rozvoj hráče a vyvážený přístup ke studiu i dalším životním aktivitám.

Program probíhá 2× týdně po dobu 12 týdnů. Každá lekce trvá 100 minut a je rozdělena do dvou hlavních částí.

PŘEHLED LEKCÍ

Týden	trénink 1	trénink 2
1	Vstupní testování	Full swing + chip / Pitch + putt
2	Hřiště	Hřiště
3	Full swing + putt	Bunker + krátká hra
4	Pitch + putt	Full swing + chip
5	Hřiště	Hřiště
6	Bunker + krátká hra	Full swing + putt
7	Full swing + putt	Chip + pitch
8	Hřiště	Hřiště
9	Videoanalýza	Putt + krátká hra
10	Putt + krátká hra	Videoanalýza
11	Hřiště	Hřiště
12	Závěrečné testování	Závěrečné testování

22. 6. SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ