



TRÉNINKOVÝ PLÁN - 13-19 LET - STAR+

Program je zaměřen na cílenou přípravu hráčů na vysokou soutěžní úroveň a reprezentaci klubu. Rozvoj techniky je systematicky podporován její analýzou pomocí moderních měřicích zařízení Trackman, Sam PuttLab a Sam BalanceLab. Součástí programu je také rozvoj fyzických, mentálních a strategických dovedností a budování individuální odpovědnosti za vedení herních statistik, plánování tréninku a turnajový plán.

Program probíhá 2× týdně po dobu 12 týdnů. Každá lekce trvá 100 minut a je rozdělena na 5 minut rozvičky, 90 minut hlavní části a 5 minut závěrečného zhodnocení.

PŘEHLED LEKCÍ

Týden	trénink 1	trénink 2
1	Vstupní testování	Vstupní testování
2	Putting / Hřiště / Full swing	Putting + mentální trénink / Krátká hra / Full swing
3	Hřiště / Full swing / Putting	Krátká hra / Full swing / Putting + mentální trénink
4	Full swing / Putting / Hřiště	Full swing / Putting + mentální trénink / Krátká hra
5	Putting / Hřiště / Full swing	Putting + mentální trénink / Krátká hra / Full swing
6	Hřiště / Full swing / Putting	Krátká hra / Full swing / Putting + mentální trénink
7	Full swing / Putting / Hřiště	Full swing / Putting + mentální trénink / Krátká hra
8	Putting / Hřiště / Full swing	Putting + mentální trénink / Krátká hra / Full swing
9	Hřiště / Full swing / Putting	Krátká hra / Full swing / Putting + mentální trénink
10	Full swing / Putting / Hřiště	Full swing / Putting + mentální trénink / Krátká hra
11	Putting / Hřiště / Full swing	Putting + mentální trénink / Krátká hra / Full swing
12	Závěrečné testování	Závěrečné testování

22. 6. SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ