



TRÉNINKOVÝ PLÁN - 9-13 LET - CHAMPION+

Program je zaměřen na udržení a rozvoj dlouhodobého pozitivního vztahu ke sportovnímu golfu prostřednictvím systematického rozvoje technických, herních, fyzických a mentálních dovedností. Důraz je kladen na vyšší nároky na soustředění, samostatnost a komplexní rozvoj hráče. 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	Vstupní testování
2	Putt / Krátká hra	Krátká hra / Full swing
3	Full swing / Mentální trénink	Hřiště
4	Putt / Krátká hra	Krátká hra / Full swing
5	Full swing	Hřiště
6	Putt / Mentální trénink	Krátká hra / Full swing
7	Full swing	Hřiště
8	Putt / Krátká hra	Krátká hra / Full swing
9	Full swing / Mentální trénink	Hřiště
10	Putt / Krátká hra	Krátká hra / Full swing
11	Full swing	Hřiště - mini turnaj
12	Závěrečné testování	Závěrečné testování

22. 6. SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ