



TRÉNINKOVÝ PLÁN - 4-7 - BABY

Program je zaměřen na vytvoření radostného a přirozeného vztahu ke golfu a pohybu. Děti si prostřednictvím her rozvíjejí základní motoriku a osvojují si první jednoduché golfové dovednosti bez tlaku na výkon.

Každá lekce trvá 50 minut a je rozdělena do dvou hlavních částí, které kombinují pohybovou průpravu a první golfové aktivity.

PŘEHLED LEKCÍ

Týden	trénink
1	Vstupní testování
2	I. putt / II. chip
3	I. putt / II. chip
4	I. chip & putt / II. pitch
5	I. pitch / II. full swing
6	Hra na hřišti (moje první jamka)
7	I. putt / II. chip
8	I. putt / II. chip
9	I. chip & putt / II. pitch
10	I. pitch / II. full swing
11	Hra na hřišti (mini turnaj)
12	Závěrečné testování

22. 6. SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ