



TRÉNINKOVÝ PLÁN - 9-13 LET - CHAMPION

Program je zaměřen na udržení a rozvoj dlouhodobého pozitivního vztahu ke golfu prostřednictvím systematického rozvoje techniky a herních dovedností. Důraz je kladen na stabilizaci základních úderů a jejich využití při hře na hřišti.

Program probíhá 1x týdně po dobu 12 týdnů. Každá lekce trvá 100 minut a je rozdělena do dvou hlavních částí.

PŘEHLED LEKCÍ

Týden	trénink
1	Vstupní testování
2	Pitch + Full swing
3	Full swing + putt
4	Putt + chipp
5	Hřiště
6	Pitch + bunker
7	Full swing + putt
8	Putt + chipp
9	Hřiště
10	Pitch + full swing
11	Hřiště
12	Závěrečná soutěž / výstupní analýza

22. 6. SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ