

SCHOOL OF GOLF

SVING LÆNGERE SLÅ LÆNGERE

Mange spillere svinger ikke køllen langt nok, fordi den øgede længde på svinget ofte medfører et dårligere træf på bolden.

Det er dog et faktum, at et længere sving giver mulighed for mere fart i køllehovedet.

For hver MPH hurtigere du svinger kan du opnå 3 meter længere drives. Øger du din svinghastighed med 5 MPH kan du som effekt opnå 15 meter længere drives uden i øvrigt at have optimeret på boldens flugt.

Mange tror fejlagtigt at det kræver en enorm mobilitet at kunne vride kroppen til at slå lange og lige drives. Mens at det imidlertid er en fordel at have en atletisk krop, er det bestemt muligt at få mere længde uden at skulle bruge timevis i styrkelokalet hver eneste dag.

I dette forløb over 4 træninger vil vi, gennem få specifikke fysiske øvelser blandet med golftræningen, øge din forståelse for teknikken, som skal hjælpe dig til et længere sving, der ikke går på kompromis med boldtræffet. Dette vil give dig længere slag og gøre dit golfspil endnu sjovere.

HVORNÅR

Fredage kl. 09:00-10:00 opstart d. 1. februar 2019 - [Tilmeld](#)

Lørdage kl. 09:00-10:00 opstart d. 2. februar 2019 - [Tilmeld](#)

OBS; Begge ovenstående forløb holder vi en pause ifm. vinterferien i Uge 7)

Tirsdage kl. 09:00-10:00 opstart d. 22. oktober 2019 - [Tilmeld](#)

Lørdage kl. 09:00-10:00 opstart d. 26. oktober 2019 - [Tilmeld](#)

Tirsdage kl. 09:00-10:00 opstart d. 19. november 2019 - [Tilmeld](#)

Lørdage kl. 09:00-10:00 opstart d. 23. november 2019 - [Tilmeld](#)

Disse forløb kan naturligvis også laves som individuelle forløb. Kontakt Academy for nærmere information.

Du/I er også velkommen til at stille dit/jeres eget hold, så finder vi en tid der passer.

PRIS

900 DKK per person

TILMELDINGSFRIST

Senest 3 dage inden hold opstart.

Tilmelding er efter først til mølle princippet – Maksimum 4 deltagere pr. hold.

SCHOOL OF GOLF

PROGRAM -
SVING LÆNGERE SLÅ LÆNGERE*Eksempel*

Modul 1	Velkomst <ul style="list-style-type: none">• Træningsdagbog – til egne noter• Introduktion af koncept• Check af fart og bevægelighed
Modul 2	Fysiske øvelser/kropskontrol <ul style="list-style-type: none">• Udstrækning af kroppen• Tilt/rotation
Modul 3	Teknisk golftræning <ul style="list-style-type: none">• Tilt/rotation• Timing i svinget
Modul 4	Opsummering <ul style="list-style-type: none">• Final check up, træningsdagbog ajourføres• Check af fart of bevægelighed• Forslag til fremadrettet træning