



# Gruppträning med svinganalys

I träningen fokuserar jag främst på golfsvingen där jag går igenom svingteknik och jobbar på grunderna i svingen – grepp, uppställning och sikte. Vi tränar både med järn och träklubbor.

Vi har en gemensam svinganalys med gruppen där vi går igenom svingarna och jag förklarar vad som behöver utvecklas. Varje deltagare får ta del av sina svingar och få dem hem skickad med en förklaring på vad som behöver utvecklas i svingen. Träningen är lämplig ifrån singel hcp upp till hcp 36.

Golfträning 4 tim. Max antal deltagare: 6

Pris: 995 kr Medlem: 795 kr Tränare: Per Magnusson

## Grupp 1

Torsdag 2/5 kl 17.45 – 19.15 Svingträning, teknik & filmning.

Torsdag 9/5 kl 17.45 – 19 Svingträning, grepp och uppställning .

Torsdag 16/5 kl 17.45 – 19 Svingträning, sikte och rutiner.

## Grupp 2

Torsdag 27/6 kl 17.45 – 19.15 Svingträning, teknik & filmning.

Torsdag 4/7 kl 17.45 – 19 Svingträning, grepp och uppställning .

Torsdag 11/7 kl 17.45 – 19 Svingträning, sikte och rutiner.

## Grupp 3

Torsdag 15/8 kl 17.45 – 19.15 Svingträning, teknik & filmning.

Torsdag 22/8 kl 17.45 – 19 Svingträning, grepp och uppställning

Torsdag 29/8 kl 17.45 – 19 Svingträning, sikte och rutiner.

## Grupp 4

Torsdag 5/9 kl 17.45 – 19.15 Svingträning, teknik & filmning.

Torsdag 12/9 kl 17.45 – 19 Svingträning, grepp och uppställning

Torsdag 19/9 kl 17.45 – 19 Svingträning, sikte och rutiner.