

Gruppträning med gemensam svinganalys

Utveckla din golf i vinter och skapa förutsättningar till en bra golfsäsong nästa år.. Vi kör en gemensam analys över gruppens svingar för att kunna förstå och se vad som händer i svingen.

På träningen lägger vi fokus på svingen och jobbar framförallt på grunderna i tekniken, grepp, uppställning och siktet. Träningspassen är varannan vecka för att hinna med att träna mellan passen samt för att få träningen att tajma utomhussäsongen. Sista passet kör vi utomhus på Kista golf Center alt Årsta golf.

Max 8 personer/grupp. Vid svinganalys 4 personer.

Max antal deltagare: 8 och vid svinganalysen är vi 4 stycken.

Pris: 1695 kr inkl matta & bollar

Ullna Indoor golf

Grupp 1

Onsdag 30/1 kl 18 – 19 Svingträning, filmning & teknik.

Onsdag 13/2 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.

Onsdag 13/3 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar.

Onsdag 27/3 kl 18 – 19 Svingträning tempo och träklubbor.

Onsdag 24/4 kl 18 – 19 Kista golf, sikte och rutiner.

Grupp 2

Onsdag 30/1 kl 19 – 20 Svingträning, filmning & teknik.

Onsdag 13/2 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.

Onsdag 13/3 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar

Onsdag 27/3 kl 19 – 20 Svingträning, tempo och träklubbor.

Onsdag 24/4 kl 19 – 20 Kista golf, sikte och rutiner.

Grupp 3

Onsdag 6/2 kl 18 – 19 Svingträning, filmning & teknik.

Onsdag 20/2 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.

Onsdag 6/3 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar.

Onsdag 20/3 kl 18 – 19 Svingträning tempo och träklubbor.

Onsdag 17/4 kl 18 – 19 Kista golf, sikte och rutiner

Grupp 4

Onsdag 6/2 kl 19 – 20 Svingträning, filmning & teknik.

Onsdag 20/2 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.

Onsdag 6/3 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar

Onsdag 20/3 kl 19 – 20 Svingträning, tempo och träklubbor.

Onsdag 27/4 kl 19 – 20 Kista golf, sikte och rutiner.

Haninge golfhall

Grupp 5

- Tisdag 29/1 kl 18 – 19 Svingträning, filmning & teknik.
- Tisdag 12/2 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.
- Tisdag 12/3 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar.
- Tisdag 26/3 kl 18 – 19 Svingträning tempo och träklubbor.
- Tisdag 23/4 kl 18 – 19 Årsta golf, sikte och rutiner.

Grupp 6

- Tisdag 29/1 kl 19 – 20 Svingträning, filmning & teknik.
- Tisdag 12/2 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.
- Tisdag 12/3 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar
- Tisdag 26/3 kl 19 – 20 Svingträning, tempo och träklubbor.
- Tisdag 23/4 kl 19 – 20 Årsta golf, sikte och rutiner.

Grupp 7

- Tisdag 5/2 kl 18 – 19 Svingträning, filmning & teknik.
- Tisdag 19/2 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.
- Tisdag 5/3 kl 17.30 – 19 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar.
- Tisdag 19/3 kl 18 – 19 Svingträning tempo och träklubbor.
- Tisdag 16/4 kl 18 – 19 Årsta golf, sikte och rutiner

Grupp 8

- Tisdag 5/2 kl 19 – 20 Svingträning, filmning & teknik.
- Tisdag 19/2 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, grepp och starten i svingen.
- Tisdag 5/3 kl 19 – 20.30 Svinganalys halva gruppen 30 min, uppställningen och wedgar
- Tisdag 19/3 kl 19 – 20 Svingträning, tempo och träklubbor.
- Tisdag 16/4 kl 19 – 20 Årsta golf, sikte och rutiner.