

Rookie Tour



Sommar 2022:

Träningss innehåll:

- Försäsongsträning, teknikträning-dubbelpass + fys, vecka 15-18.
- Ordinarie träning, 2 ggr/vecka, spelträning + fys, vecka 19-24.
- SummerCamp, teknikträning-dubbelpass, 2ggr/vecka + fys, vecka 26-32.
- Ordinarie träning, 2 ggr/vecka, spelträning + fys, vecka 33-36.
- Eftersäsongsträning, teknikträning-dubbelpass + fys, vecka 37-40.

Vi har tränat i grupp med individuella instruktioner, övningar och tester. Programmet har innehållit allt som man behöver för att utvecklas som golfspelare med teknikträning, bollflyktslagar, Spel på banan, Teori & Regler, Säkerhet, Vett & Etikett, Speltempo samt förhållningssätt till andra och sig själv.

Vinter 2022-2023 – 4 st grupper – 20 st spelare:

- Rookie Tour 1, Söndagar, kl. 10.00 + Måndagar, kl. 17.00
- Rookie Tour 2, Söndagar, kl. 11.00 + Onsdagar, kl. 17.00
- Rookie Tour 3, Söndagar, kl. 12.00 + Måndagar, kl. 18.00
- Rookie Tour 4, Söndagar, kl. 13.00 + Onsdagar, kl. 18.00

Alla grupper startar vecka 45, direkt efter höstlovet och pågår till vecka 14.

Totalt innehåller programmet 26 st gruppträningspass och 2*50min privatlektioner.

Vi tränar med hjälp av LaunchMonitors och ForcePlates.

Sommar 2023 – 4 st grupper – 40 st spelare:

- Försäsongsträning, teknikträning-dubbelpass + fys, vecka 17-18.
- Ordinarie träning, 2 ggr/vecka, spelträning, vecka 19-24.
- SummerCamp, teknikträning-dubbelpass+spelträning, 2ggr/vecka, vecka 26-32.
- Ordinarie träning, 2 ggr/vecka, spelträning, vecka 33-36.
- Eftersäsongsträning, teknikträning-dubbelpass + fys, vecka 37-38.

Totalt innehåller programmet 84 st gruppträningspass och 2*50min privatlektioner.

Nästa steg i utvecklingstrappan är våra Teen Tour grupper.

Kontaktperson: Malin Granstad, junior@tabygk.se , www.tabygk.se

Läs mer och anmäl dig här: <https://tabygk.kanslietonline.se/vara-golfaktiviteter/juniorverksamhet/>

