



TALVIHARJOITTELU 2021-2022

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan seuran ohjatuille talviharjoittelu vuoroille alkaen marraskuussa viikolla **45 (8.11.2021)**. Harjoitusjaksoon kuuluu 10 ohjattua kertaa ja 2 omatoimista harjoittelukertaa. Harjoittelujakso päättyy 31.1.2021 jonka jälkeen harjoituksia jatketaan joko Aurinko Golfin uudessa hallissa tai Golf Skyn tiloissa uudella harjoitusjaksolla.



Harjoitukset toteutetaan 6 hengen pienryhmissä viikoittain aina tunnin kerrallaan. Harjoittelu ympäristönä toimii Golf Skyn myymälässä (Itäniityntie 11, Raisio) sijaitseva harjoittelualue. Valittavana on seuraavat ryhmät: Hcp 30-36, naiset, seniorit, tavoitteelliset sekä yleisryhmä (avoin kaikille).

Hinta on 150 € per osallistuja ja jos tunnit joudutaan koronasta johtuen perumaan, niin maksut palautetaan asiakkaille.

Näiden säännöllisesti harjoittelevien ryhmien lisäksi tarjolla on avoimet vuorot, joihin pääsee mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä aina viikko kerrallaan. Ennen sisätiloihin siirtymistä kaikille kiinnostuneilla talviharjoitteluun osallistuville järjestetään talviharjoittelun KickOff-harjoitukset lokakuun aikana. Ohjaajana talven harjoittelussa toimii pääsääntöisesti Caius Hastrup.

Talviharjoittelun tavoitteena on luoda kullekin osallistujalle selkeä yksilöllinen mielikuva siitä miten omaa peliä voisi parhaalla- ja mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla kehittää parempaan suuntaan. Tavoitteet ja tarpeet ovat lähtökohtaisesti yksilöllisiä, joten myös niistä keskustelemme kunkin harjoittelijan kanssa yksilöllisesti. Selkeä painotus tarkastelussa on eri lyöntien teknisessä kehittämisessä sekä mielen vahvasta vaikutuksesta lopputulokseen. Etenemme tarkastelussamme johdonmukaisesti perusasioiden kautta tarkempiin yksityiskohtiin pilkkoen liikeratoja pienempiin palasiin. Lopputuloksena harjoittelusta jokaiselle muodostuu hallittavampi tapa tuottaa liikerataa, joka taas johtaa parempaan hallinnan tunteeseen sekä pienempään vaihteluun kentällä. Tämän lisäksi kukin harjoittelija saa talven ajaksi kehityksensä tueksi oheisharjoitteena käyttöönsä fysioterapeutin laatimaa videomateriaalia liikkuvuuden ja lihaskunnan parantamiseksi.



Talviharjoittelun kick off-harjoitukset tapahtuvat, kaikille kiinnostuneille, kolmessa ryhmässä max 20 henk/ryhmä seuraavasti:

1 ryhmä: Sunnuntaina 17.10 klo 12.30-14.30

2. ryhmä: Maanantaina 18.10 klo 17.00-19.00

3. ryhmä: Tiistaina 19.10 klo 17.00-19.00

Näiden lisäksi keskiviikkona 20.10 klo 17.30-19.00 fysioterapeutti Jusa Lindström, joka on myös laatinut videoharjoitteet, vetää kaikille kiinnostuneille yhteiset treenit sekä kertoo liikkuvuus- ja voimaharjoittelun tuomista hyödyistä omassa harjoittelussa.

Kaikki Kick off harjoituskerrat toteutetaan Aurinko Golfin harjoitusalueella ja niiden yhteydessä alustamme tulevaa talviharjoittelu peilaten lajin teknisiä ja mentaali vaatimuksia lähipelin kautta. Samalla meillä on mahdollisuus myös keskustella kunkin henkilökohtaisista tavoitteista sekä tarpeista oman pelinsä kehittämisen näkökulmasta. Ilmoittautuminen kickoff harjoituksiin täällä.

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan!

Lisätiedot Caius Hastrup 040 532 2502 caius.hastrup@aurinkogolf.fi

Vuorot menevät seuraavasti:

MA 17 – 18 Caius / Golf Sky / Seniorit, 1

MA 18 – 19 Caius / Golf Sky / Naiset, 1

MA 19 – 20 Caius / Golf Sky / HCP 30 -54, 1

MA 20 – 21 Caius / Golf Sky / Vapaat vuorot (ilmoittaudutaan erikseen kerroittain)

TI 17 – 18 Heikki Mäntylä / Golf Sky / Yleisryhmä

TI 19 – 20 Caius / Golf Sky / Tavoitteelliset, 1

TI 20 – 21 Caius / Golf Sky / Vapaat Vuorot (ilmoittaudutaan erikseen kerroittain)

TO 17 – 18 Caius / Golf Sky / Seniorit, 2

TO 18 – 19 Caius / Golf Sky / Pariskunnat, 1

TO 19 – 20 Caius / Golf Sky / Yleisryhmä, 1

TO 20 – 21 Caius / Golf Sky / Yleisryhmä, 2