

2020-2021

TALVIHARJOITTELU LEAF AREENALLA



- Kaikille Aurinko Golfin jäsenille avoin talviharjoittelu Leaf Areenan lyöntihallissa.
- Lyntivuorojen ohjaajina toimivat Teemu Pitkänen ja Caius Hastrup.
- Talviharjoittelu käynnistyy 3.11. ja jatkuu maaliskuun loppuun.
- Ilmoittautuminen talviharjoituksiin tapahtuu NexGolfin kilpailut ja tapahtumat sivun kautta.
- Lisäksi jokaisen viikon harjoitusvuorolle tulee varata paikka erikseen NexGolfin ajanvarauskalenterin kautta.
- Kausipaikan varanneilla harjoituspaikan varausoikeus on seitsemän päivää ennen harjoituksia, muilla viisi päivää.
- Koko kauden harjoitusmaksu on 170e.
 - Osallistumismaksu laskutetaan tai halutessaan sen voi maksaa myös suoraan caddiemasterille / toimistolle.
 - Olethan yhteydessä toimistoon toimisto@aurinkogolf.fi / 020 7545 903, mikäli haluat maksaa harjoittelusi toimistolla / liikuntaeduilla.
- Yksittäisen harjoitusvuoron hinta on 14e.
- Vaikka jokaisella vuorolla on tietty teema, niin aina harjoitellaan pelaajan omia kehityskohteita ja kaikki saavat henkilökohtaista ohjausta.

Talviharjoittelun ohjelma:

vk 45 Ote ja alkuasento
vk 46 Taaksevientti
vk 47 Taaksevientti kertaus
vk 48 Suunnanmuutos
vk 49 Suunnanmuutos kertaus
vk 50 Downswing
vk 51 Downswing kertaus
vk 52 Itsenäinen (ei ohjaajaa)
vk 53 Itsenäinen (ei ohjaajaa)
vk 1 Lyönti kertaus
vk 2 Mailan käyttö (focus chipeissä)

vk 3 Mailan käyttö (focus chipeissä)
vk 4 Mailan käyttö (focus lyönnissä)
vk 5 Lähestymislyönnit
vk 6 Rautalyönnit
vk 7 Puumailalyönnit
vk 8 Itsenäinen (ei ohjaajaa)
vk 9 Lähipelilyönnit ja harjoitteita
vk 10 Putti ja harjoitteita
vk 11 Vapaa harjoittelu
vk 12 Vapaa harjoittelu
vk 13 Vapaa harjoittelu