

2020-2021

JUNIOREIDEN TALVIHARJOITTELU



- Kaikille Aurinko Golfin juniorijäsenille avoin talviharjoittelu.
- Lajiharjoitukset Leaf Areenan lyöntihallissa tiistaisin klo 18-19 ja keskiviikkoisin klo 18-19.
- Lyntivuorojen ohjaajana toimii Teemu Pitkänen.
- Talviharjoittelu käynnistyy 3.11. ja jatkuu maaliskuun loppuun.
- Ilmoittautuminen talviharjoituksiin tapahtuu NexGolfin kilpailut ja tapahtumat sivun kautta.
- Juniori voi valita haluaako osallistua harjoituksiin kerran viikossa vai kaksi kertaa viikossa.
 - Mikäli juniori osallistuu harjoituksiin kerran viikossa, tulee ilmoittautumisen yhteydessä valita päivä "sarjat" valikosta.
- Koko kauden harjoitusmaksut:
 - Harjoitukset kerran viikossa 80e
 - Harjoitukset kaksi kertaa viikossa 120e
 - Osallistumismaksu laskutetaan tai halutessaan sen voi maksaa myös suoraan caddiemasterille / toimistolle.
- Vaikka jokaisella vuorolla on tietty teema, niin aina harjoitellaan pelaajan omia kehityskohteita ja kaikki saavat henkilökohtaista ohjausta.
- Harjoitusmaksu sisältää fysiikkaharjoitukset lauantaisin 3.10. alken Taimon koululla klo 12-14.
 - Kilparyhmässä harjoittelevat pelaajat osallistuvat fysiikkatreeneihin aina, eikä heidän tarvitse ilmoittautua erikseen.
 - Jos juniori ei harjoittele kilparyhmässä, mutta haluaa osallistua fysiikkaharjoituksiin, tulee harjoituksiin ilmoittautua erikseen sähköpostilla niina.mikkola@aurinkogolf.fi.
 - Ohjaajina fysiikkaharjoituksissa toimivat Teemu Pitkänen ja Niina Mikkola.

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