

KausisuunnitelmaValmentaja **Oona Vartiainen**Ryhmä **Perjantain treeniryhmä hcp 36-54, klo 17-18**

Harj.alue

Simu

Viikko-ohjelman tekstit lihavoidulla fontilla tarkoittavat viikkoja, jolloin valmennusta.
Muina viikkoina itsenäistä harjoittelua.

| vk | | |
|-----------|---|-----------|
| 44 | Chippi alkuasento, ote, perusteet + lähestymislyöntitreeniä | valmennus |
| 45 | Svingi: alkuasento, ote, svingien videointi | valmennus |
| 46 | Chipin kertaus, svingin kertaus rangella | |
| 47 | Pelitreeni | |
| 48 | Svingi: liikkeelle lähtö ja taaksevienti + pikku lähipelirata | valmennus |
| 49 | Rangetreeni + lähestymislyönnit | |
| 50 | Putti: alkuasento, ote, liikkeen perusteet + pitch | valmennus |
| 51 | Lähestymislyönnit eri mailoilla | |
| 52 | Joulutauko, ei harjoituksia. | |
| 1 | Pelitreeni | |
| 2 | Chippi pituuden hallinta + pitch | valmennus |
| 3 | Svingi: liikejärjestys ja läpilyönti | valmennus |
| 4 | Chip + pitch kertausta | |
| 5 | Puumailat ja avauslyönnit | valmennus |
| 6 | Lähipelirata | |
| 7 | Rutiinit ja linjaaminen, svingien videointi | valmennus |
| 8 | Puumailojen kertaus rangella + putin harjoittelu | |
| 9 | Lyöntipituudet | |
| 10 | Putti: pallo lähtee linjaan, tähtäys + rangella linjaan lyöminen | valmennus |
| 11 | Pelitreeni, rutiinien harjoittelu | |
| 12 | Lähipelitreeni up & down | valmennus |