

# Kausisuunnitelma

Valmentaja Marko Kallinen

## Maanantain ryhmä klo 17-18 (hcp 36-54)

Harj.alue

Simu

vk	MA
44	Putti, chippi ja pitchi: kiertoharjoittelu
45	Swingin perusteet, ote, alkuasento, liikejärjestys
46	Chippi ja rautamailaharjoittelu rangella
47	Rautamailat, tulosuunnat ja osumakeskeisyys. R7 etäisyys ja mailanpäännopeus
48	Lähipelirata
49	Puumailat, tulosuunnat ja osumakeskeisyys, mailanpäännopeus
50	Raudat, linjaus kohteeseen, rutiinit, "peliharjoitus" rangella
51	Svingivideointi ja analyysit
52	<b>Joulutauko, ei harjoituksia</b>
1	Puumailalyönnit, svingiharjoittelu
2	Puttiharjoitus
3	Mailanpään nopeustreeni, tavoitteena lisätä nopeutta
4	Up and down treeni
5	Peliharjoitus
6	Mailanpään nopeustreeniharjoittelu rangella, chippitreeni
7	Mailan plane, perusteiden tsekkaus, rutiinit, kohdevideointi
8	Putti ja chippi kiertoharjoittelu
9	Linjaus kohteeseen, rutiinit, par 3 peli
10	Lähipelirata
11	Kisailuja, lähimmäs lippua, pisin draivi, jne.
12	Swingiharjoittelu rangella sekä puttiharjoitus