

KausisuunnitelmaValmentaja **Oona Vartiainen**Ryhmä **Tiistain naisten treenit 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	Svingien videointi + lähestymislyönnit toisessa simulaattorissa	
50	Puttiharjoitteita + rangella rautalyönnit	valmennus
51	Lähestymislyönnit eri mailoilla	
52	Joulutauko, ei harjoituksia.	
1	Pelitreeni par3 kenttä	
2	Putti: alkuasento, ote, liikkeen perusteet + rangella pitch lyönnit	valmennus
3	Svingi: liikejärjestys ja läpilyönti	valmennus
4	Putti + svingi kertausta	
5	Puumailat ja avauslyönnit + linjaaminen	valmennus
6	Lähipelirata	
7	Svingien videointi, rutiinit	valmennus
8	Puumailojen kertaus rangella + putin harjoittelu	
9	Lyöntipituudet	
10	Chippi pituuden hallinta + pitch	valmennus
11	Pelitreeni, rutiinien harjoittelu	
12	Putti: pallo lähtee linjaan, tähtäys + rangella linjaan lyöminen	valmennus