

## Talviharjoittelu 2023-2024

### Harrasteryhmät tiistai

Harj.alue

Simu

vk

44	Alkukartoitus
45	Alkulämmittely + ote, asento, liike
46	Lyöntimatkat (pitcheri, rauta7, puumaila)
47	Chippi ja pitchi perusteet/kohdeharjoittelu
48	Puumailat perusteet
49	Putti perusteet/radat
50	Raudat, tulosuunnat, osumakeskeisyys
51	Putti/kohdeharjoittelu rangella
52	<b>Joulutauko, ei harjoituksia</b>
1	Tasapaino ja swingi
2	Pelillinen treeni
3	Chippi ja pitchi perusteet/kohdeharjoittelu
4	Lyöntimatkat (pitcheri, rauta7, puumaila)
5	Svingitreeni
6	Puumailat perusteet
7	Putti
8	Pelillinen treeni, rutiinit/linjaus
9	Chippi
10	Kohdeharjoittelu 60-100m
11	Chippi ja putti
12	Svingitreeni