**Träningstider för Team Vit inomhus 2016**

Lör 16 jan Kick off Start träning kl.10.00-15.00 Pulsen Reine & Raimo

Tisd 26jan Fys löpning/styrka kl.17.30-18.30 Kransmossen Reine & Raimo

Tors 28jan Träning 2st chipövn kl.18.00-19.00 Pulsen Reine & Raimo

Tisd 2feb Fys löp/rörlighet kl.17.30-18.30 Kransmossen Ledare

Tors 4feb Träning 4sv/3pu/2we kl.17.00-20.00 Pulsen Reine & Raimo

Tisd 9feb Fys Eget prog kl.17.30-18.30 Kransmossen Ledare

Tors 11feb Träning Eget prog kl.17.00-20.00 Pulsen Ledare

Tisd 16feb Fys Eget prog kl.17.30-18.30 Kransmossen Ledare

Tors 18feb Träning Eget prog kl.17.00-20.00 Pulsen Ledare

Tisd 23feb Fys Styrka/Rörlig kl.17.30-18.30 Kransmossen Reine & Raimo

Tors 25feb Träning Byte 2sving kl.18.00-19.00 Pulsen Raimo

Tisd 1mar Träning Byte 2pitch kl.18.00-19.00 Pulsen Reine

Tors 3mar Fys löp/styrka kl.17.30-18.30 Kransmossen Ledare

Tisd 8mar Fys Eget prog kl.17.30-18.30 Kransmossen Ledare

Tors 10mar Träning Eget prog kl.17.00-20.00 Pulsen Ledare

Tisd 15mar Fys Löptest kl.17.30-18.30 Kransmossen Reine & Raimo

Tors 17mar Träning 2ch/2we/2pu kl.17.00-19.00 Pulsen Reine & Raimo

Tisd 22mar Fys Löp/rörlig kl.17.30-18.30 Kransmossen Ledare

Ons 23mar Träning Uppföljning kl.17.00-19.00 Pulsen Reine & Raimo

Golf

Vecka 5 skall samtliga ha fyra svingövningar, en pitchövning 40-120m, en wedgeövning 0-40m, två chipövningar och tre puttövningar.

Vecka 8 byter vi två svingövningar.

Vecka 9 byter vi pitch och wedgeövningar.

Vecka 11 byter vi chipövningar, wedgeövningar och puttövningar.

Fys

Vecka 5 skall samtliga ha ett löp program och övningar för styrka och rörlighet.