**Träningstider för Team Röd/Elit inomhus 2016**

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

Mån 25jan Träning 2st svingövn kl.19.15-20.15 Pulsen Reine

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

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

Ons 3feb Träning 2st pu/2 we kl.17.00-18.30 Pulsen 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 4st sving kl.19.15-20.15 Pulsen Raimo

Tisd 1mar Träning 3st putt kl.19.15-20.15 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

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

Ons 23mar Träning Uppföljning kl.19.15-20.15 Pulsen Reine & Raimo

Golf

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

Vi byter inte svingövningar för bytandets skull vi strävar emot att önskad effekt ska uppnås. Gäller det teknik är en rekommendation att ge det minst 7 veckors träning innan man gör en utvärdering.

Fys

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

Vårat mål är att varje spelare skall bygga ihop ett eget träningsprogram. Alla skall lära sig planera sina träningsveckor och vår förhoppning är att ni genomför er planerade träning med tänket att vi skall bygga upp det från grunden och långsiktigt. Det kan behövas ta individuella lektioner för att sätta ihop hela programmet. Ni har ett litet lektionspaket gratis. (5x25min)