



Inför tävling – Värm upp som världseliten!

Om du kopierar Spieths, Rorys och Bubbas upplägg på uppvärmning inför tävling så håller du en OK nivå. Deras upplägg är väldigt lika varandra. (Se filmerna nedan)
Så kan det se ut. Ca tid: 45 min från att du börjar på green tills att du är på tee.

1. Putt.
Korta puttar med bollstartsövning (tutor, gate, sticka) ca 15 st
2. Putt.
Längre puttar med fartkontroll ca 15 st
3. Chip – några chippar – korta, långa, höga, låga
4. Range
LW (max 75 %) – SW (max 75 %) – J9 – J7 – Hybrid – Spoon – Drive
50-55 % av slagen är kortare än 100 meter.
Om du slår 40 bollar så innebär det:
10 st LW – 10 st SW – 5 st J9 – 5 st J7 – 2 st Hybrid – 3 st Spoon – 5 st Drive.
Alltid siktpinne.
Vattenpaus efter 20 bollar.
5. Putt. Några få längre och några få korta
6. Tee Off

Så gör världseliten! Och du?

<http://www.svenskgolf.se/artiklar/artiklar/20160223/tv-varm-upp-som-helgens-vinnare>

<http://www.pgatour.com/video/2015/07/13/jordan-spieth-s-pre-round-warm-up-routine.html>

<http://www.svenskgolf.se/artiklar/19e-halet/20150902/sa-har-varmer-rory-upp-infor-ronden>