

Träning och inläring –

Få ut mer av tiden du lägger

Fredrik Wetterstrand

Vreta Kloster, nov 2025



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Fundera över...



PGA

GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

- **Hur mycket av en framgångsrik karriär bestäms av talang respektive träning?**
- **Vad är en optimal träningsmängd? Per dag? Per vecka? Per år?**
- **Vad är lämpligt förhållande mellan action och vila? Under en timma, ett dygn eller en vecka?**
- **Vilken svårighetsgrad på övningar ger mest utveckling?**
- **Hur tränar man för att det även ska fungera på banan? Under tävling?**



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Vad ligger bakom framgångarna?
Talang eller träning?
Vad har de för gemensam nämnare?



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION

Tid



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

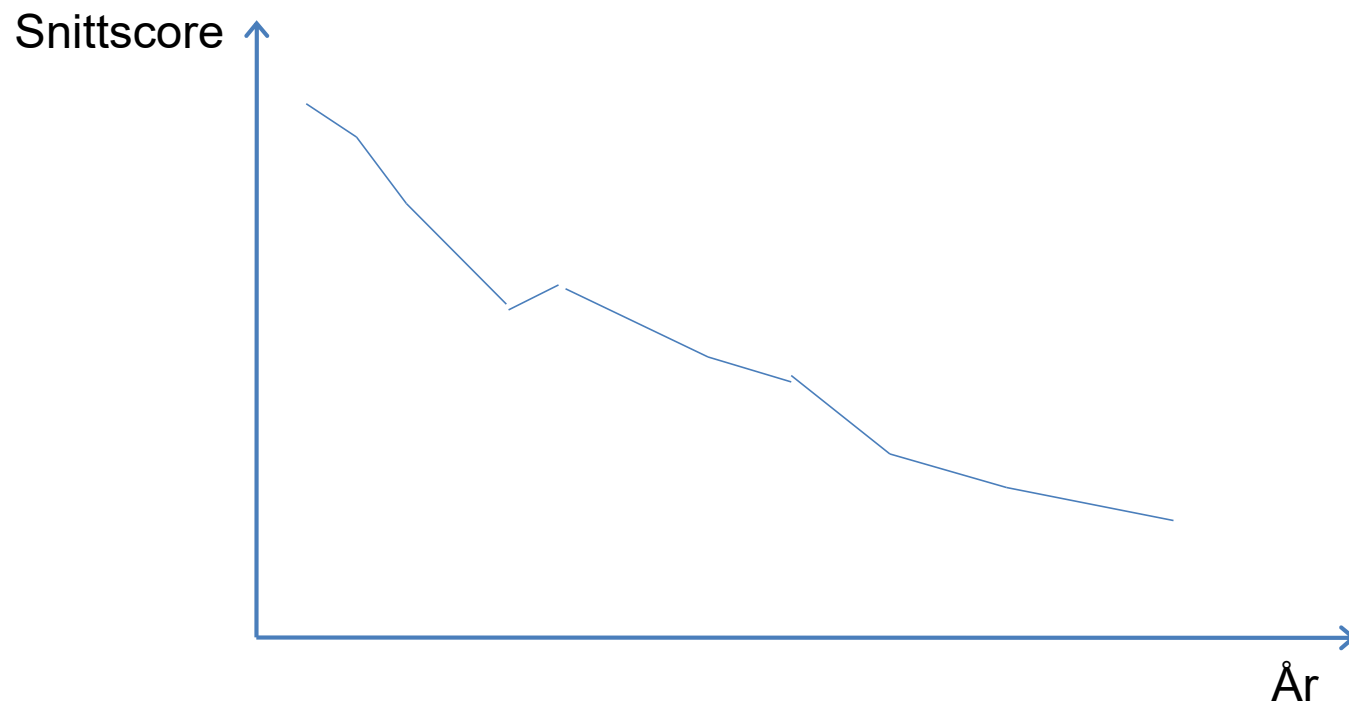
Det finns ett starkt samband mellan träningsmängd och hur bra man blir.

Men det avgör inte allt!



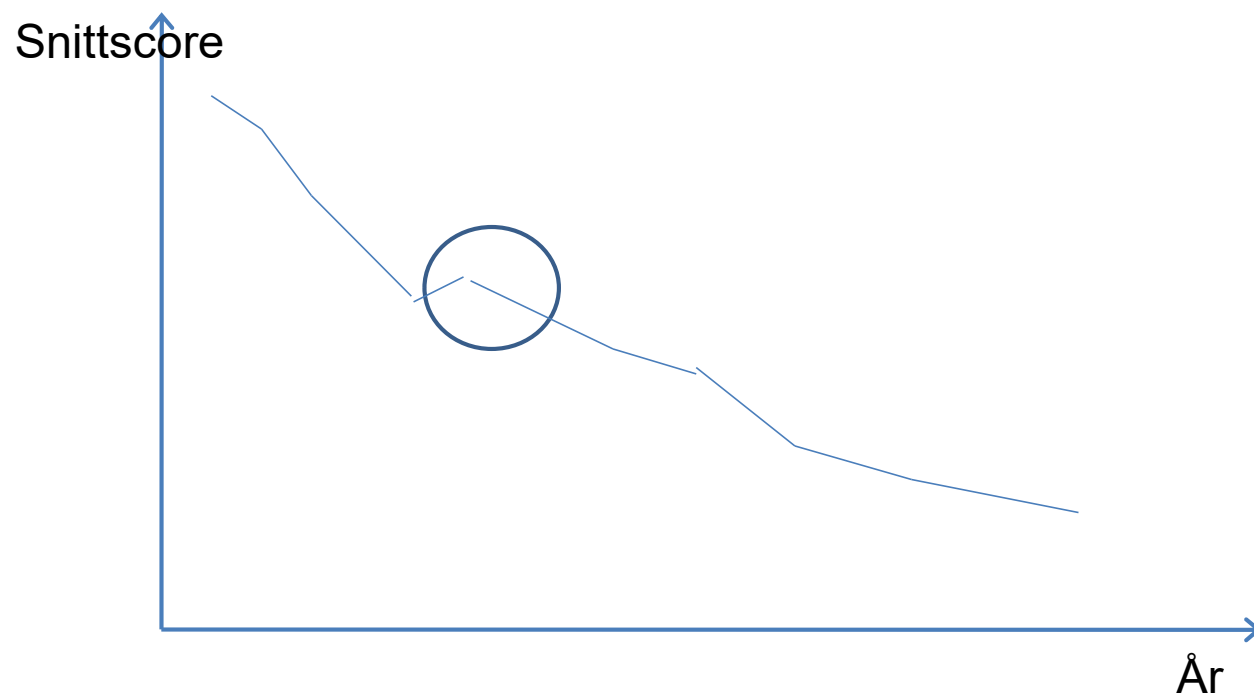
PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Ett starkt samband mellan träningsmängd och resultatutveckling



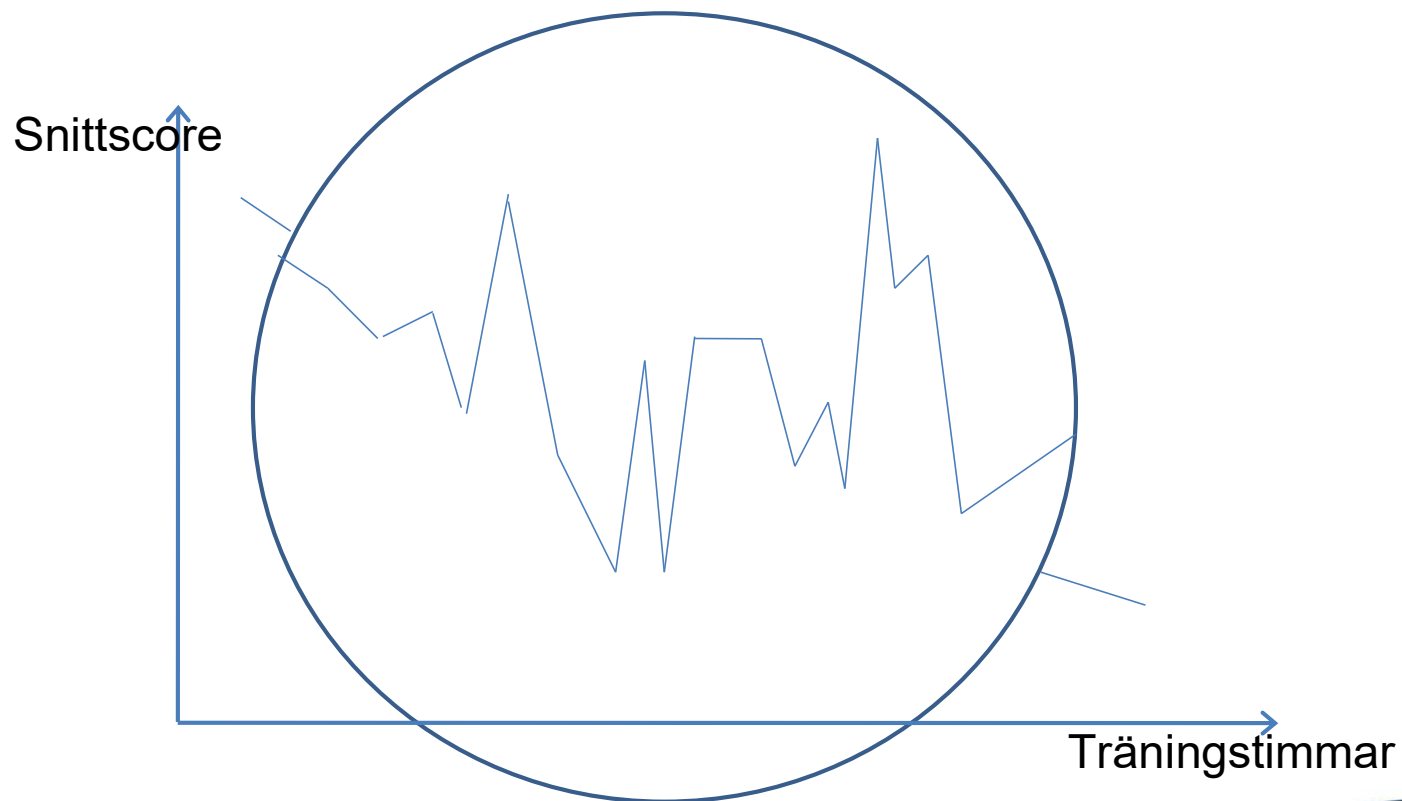
PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Mycket starkt samband mellan träningsmängd och resultatutveckling



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Sorry, du kommer alltid att vara ojämn!



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Vill du bli jämnare?

DATE	TOURNAMENT NAME	POS	ROUNDS					TOTAL SCORE	TO PAR
			1	2	3	4	5		
11/03/13	World Golf Championships-HSBC Champions	T6	65	72	67	69	--	273	-15
12/08/13	Northwestern Mutual World Challenge	11	73	77	68	70	--	288	E
2/23/14	World Golf Championships-Accenture Match Play Championship	T17	--	--	--	--	--	--	--
3/02/14	The Honda Classic	P2	63	66	69	74	--	272	-8
3/09/14	World Golf Championships-Cadillac Championship	T25	70	74	75	74	--	293	5
4/06/14	Shell Houston Open	T7	70	71	74	65	--	280	-8
4/13/14	Masters Tournament	T8	71	77	71	69	--	288	E
5/04/14	Wells Fargo Championship	T8	69	76	65	70	--	280	-8
5/11/14	THE PLAYERS Championship	T6	70	74	69	66	--	279	-9
6/01/14	the Memorial Tournament presented by Nationwide Insurance	T15	63	78	69	72	--	282	-6
6/15/14	U.S. Open	T23	71	68	74	73	--	286	6
7/20/14	The Open Championship	1	66	66	68	71	--	271	-17



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Skandia Tour Elit omg 3 - JSM Slag

Huvudtour: Svenska Juniortouren Elit Pojkar

År: 2016, vecka: 26

Startdag: , slutdag:

Bana: Sollentuna GK, banans par: 72

Arrangörsklubb:

Ort: , land: SWE

Prissumma totalt: SEK 0 , valutakurs SEK: 1

Spelformat: S72 , deltagare män: , deltagare kvinnor:

SGF Ranking Tävlingsvärde män: 183,1415957421 , SGF Ranking Tävlingsvärde kvinnor: 0

SGF Ranking värdefaktor på erhållen poäng:

Plac	Spelare	P/A	Representerar	Nation	R1	R2	R3	R4	Score	Par	Prispengar	Valuta	Prispengar SEK	Rankingpoäng
01	Jesper Svensson	P	Upsala Golfklubb	SWE	67	72	72	68	279	-9		SEK		183,14
02	Philip Jensen	P	Ljunghusens Golfklubb	SWE	72	71	68	70	281	-7		SEK		97,95
02	Jakob Hansson	P	Haninge Golfklubb	SWE	71	72	71	67	281	-7		SEK		97,95
04	Oliver Gillberg	P	Kårsta Golfklubb	SWE	70	72	74	66	282	-6		SEK		60,25
05	Ludvig Åberg	P	Eslövs Golfklubb	SWE	70	73	72	69	284	-4		SEK		40,68
05	August Lindvall	P	Båstad Golfklubb	SWE	73	76	67	68	284	-4		SEK		40,68
05	Tim Widing	P	A6 Golfklubb	SWE	72	72	70	70	284	-4		SEK		40,68
05	Fabian Sundén	P	Ljunghusens Golfklubb	SWE	69	78	65	72	284	-4		SEK		40,68
09	Alfred Eriksson	A	Hills Golfklubb	SWE	70	76	69	70	285	-3		SEK		29,06
10	Hugo Hellman	A	Salems Golfklubb	SWE	69	74	71	74	288	0		SEK		21,30
10	Elis Svärd	P	Salems Golfklubb	SWE	73	70	69	76	288	0		SEK		21,30
10	Olof Gunnarsson	A	Landeryds Golfklubb	SWE	72	75	71	70	288	0		SEK		21,30
10	Hugo Townsend	A	Stockholms Golfklubb	SWE	72	74	70	72	288	0		SEK		21,30
14	David Nyfjäll	P	Upsala Golfklubb	SWE	69	75	75	70	289	1		SEK		15,45
14	Gustav Andersson	P	Hooks Golfklubb	SWE	72	79	68	70	289	1		SEK		15,45
16	Vincent Norrman	P	Haninge Golfklubb	SWE	70	75	73	72	290	2		SEK		13,82
17	Isacim Åklund	P	Gårds Golfklubb	SWE	71	77	72	71	291	3		SEK		12,91



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Skandia Tour Riks #2 Småland

Huvudtour: Svenska Juniortouren Div 1

År: 2015, vecka: 22

Startdag: , slutdag:

Bana: Värnamo Golfklub

Plac	Spelare	P/A	Representerar	Nation	R1	R2	R3	R4	Score	Par	Prispengar	Valuta	Prispengar SEK	Rankingpoäng
01	Annelie Sjöholm	P	Västerås Golfklubb	SWE	77	78	73	0	228	12		SEK		66,05
02	Louise Henningsson	A	Gränna Golfklubb	SWE	82	78	74	0	234	18		SEK		40,24
03	Lisa Djerf	A	Vallda Golf & Country Club	SWE	79	77	82	0	238	22		SEK		21,12
03	Sofia Lundell	A	Falsterbo Golfklubb	SWE	79	77	82	0	238	22		SEK		21,12
05	Ebba Kumlin	A	Lydinge Golfklubb	SWE	78	82	79	0	239	23		SEK		14,42
05	Malin Vingskog	P	Haninge Golfklubb	SWE	82	78	79	0	239	23		SEK		14,42
07	Moa Folke	P	Landeryds Golfklubb	SWE	79	77	84	0	240	24		SEK		11,17
08	Sofie Babic	A	Bjäre Golfklubb	SWE	82	85	77	0	244	28		SEK		9,92
09	Tilde Böcker	A	Vasatorps Golfklubb	SWE	82	81	82	0	245	29		SEK		8,77
10	Ingrid Lindblad	P	Ringenas Golfklubb	SWE	78	87	82	0	247	31		SEK		7,68
11	Nathalie Johannesson	A	Vinbergs Golfklubb	SWE	86	80	82	0	248	32		SEK		5,97
11	Isabel Nesteus	A	Ljunghusens Golfklubb	SWE	87	80	81	0	248	32		SEK		5,97
11	Emma Blomberg	P	Barsebäck Golf & Country Club	SWE	84	86	78	0	248	32		SEK		5,97
14	Caroline Jansson	A	Ljunghusens Golfklubb	SWE	88	84	78	0	250	34		SEK		4,62
14	Elina Strömberg	A	Lunds Akademiska Golfklubb	SWE	82	87	81	0	250	34		SEK		4,62
16	Andrea Lignell Grimberg	P	Hills Golf & Sports Club	SWE	83	89	80	0	252	36		SEK		4,12
17	Elin Kumlin	A	Marks Golfklubb	SWE	82	91	85	0	258	42		SEK		3,83
18	Emmie Davidson	A	Växjö Golfklubb	SWE	83	84	93	0	260	44		SEK		3,66
19	Louise Persson	A	GolfUppsala	SWE	85	89	87	0	261	45		SEK		3,44
20	Amanda Johansson	A	Laholms Golfklubb	SWE	85	92	86	0	263	47		SEK		3,28
21	Emilia Collowin	P	Sjöbo Golfklubb	SWE	88	86	93	0	267	51		SEK		3,09
22	Linn Larsson	A	Ekerum Golfklubb	SWE	95	89	95	0	279	63		SEK		2,89
23	Louise Rydqvist	P	Värnamo Golfklubb	SWE	89	100	96	0	285	69		SEK		2,75



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION

Skandia Tour Riks #2 Småland

Huvudtour: Svenska Juniortouren Div 1

År: 2015, vecka: 22

Startdag: , slutdag:

Bana: Värnamo G

Plac	Spelare	P/A	Representerar	Nation	R1	R2	R3	R4	Score	Par	Prispengar	Valuta	Prispengar SEK	Rankingspoäng
01	Annelie Sjöholm	P	Västerås Golfklubb	SWE	77	78	73	0	228	12	SEK			66,05
02	Louise Henningsson	A	Gränna Golfklubb	SWE	82	78	74	0	234	18	SEK			40,24
03	Lisa Djerf	A	Vallda Golf & Country Club	SWE	79	77	82	0	238	22	SEK			21,12
03	Sofia Lundell	A	Falsterbo Golfklubb	SWE	79	77	82	0	238	22	SEK			21,12
05	Ebba Kumlin	A	Lydinge Golfklubb	SWE	78	82	79	0	239	23	SEK			14,42
05	Malin Vingeskog	P	Haninge Golfklubb	SWE	82	78	79	0	239	23	SEK			14,42
07	Moa Folke	P	Landeryds Golfklubb	SWE	79	77	84	0	240	24	SEK			11,17
08	Sofie Babic	A	Bjäre Golfklubb	SWE	82	85	77	0	244	28	SEK			9,92
09	Tilde Böcker	A	Vasatorps Golfklubb	SWE	82	81	82	0	245	29	SEK			8,77
10	Ingrid Lindblad	P	Ringenas Golfklubb	SWE	78	87	82	0	247	31	SEK			7,68
11	Nathalie Johannesson	A	Vinbergs Golfklubb	SWE	86	80	82	0	248	32	SEK			5,97
11	Isabel Nesteus	A	Ljunghusens Golfklubb	SWE	87	80	81	0	248	32	SEK			5,97
11	Emma Blomberg	P	Barsebäck Golf & Country Club	SWE	84	86	78	0	248	32	SEK			5,97
14	Caroline Jansson	A	Ljunghusens Golfklubb	SWE	88	84	78	0	250	34	SEK			4,62
14	Elina Strömberg	A	Lunds Akademiska Golfklubb	SWE	82	87	81	0	250	34	SEK			4,62
16	Andrea Lignell Grimberg	P	Hills Golf & Sports Club	SWE	83	89	80	0	252	36	SEK			4,12
17	Elin Kumlin	A	Marks Golfklubb	SWE	82	91	85	0	258	42	SEK			3,83
18	Emmie Davidson	A	Växjö Golfklubb	SWE	83	84	93	0	260	44	SEK			3,66
19	Louise Persson	A	GolfUppsala	SWE	85	89	87	0	261	45	SEK			3,44
20	Amanda Johansson	A	Laholms Golfklubb	SWE	85	92	86	0	263	47	SEK			3,28
21	Emilia Collowin	P	Sjöbo Golfklubb	SWE	88	86	93	0	267	51	SEK			3,09
22	Linn Larsson	A	Ekerum Golfklubb	SWE	95	89	95	0	279	63	SEK			2,89
23	Louise Rydqvist	P	Värnamo Golfklubb	SWE	89	100	96	0	285	69	SEK			2,75



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION

Skandia Tour Riks #4 Värmland

Huvudtour: Svenska Juniortouren Div 1

År: 2013, vecka: 31

Startdag: , slutdag:

Bana: Karlskoga Golfklubb, banans par: 72

01	Marcus Strand	P	Landeryds Golfklubb	SWE	78	72	0	0	150	6	SEK	49,90
02	Pontus Nyholm	P	Gävle Golfklubb	SWE	75	76	0	0	151	7	SEK	32,96
03	Adam Guedra	P	Ängsö Golfklubb	SWE	73	77	0	0	150	6	SEK	20,21
04	Martin Eliasson	A	Norrköping Söderköping Golfklubb	SWE	72	78	0	0	150	6	SEK	16,33
05	Philip Lindblom	P	Happy Golfers	SWE	72	73	0	0	145	1	SEK	11,02
05	Fredrik Duarte	P	Landskrona Golfklubb	SWE	73	72	0	0	145	1	SEK	11,02
05	Edvin Lindgren	P	Avesta Golfklubb	SWE	75	74	0	0	149	5	SEK	11,02
05	Christoffer Eriksson	P	Vreta Kloster Golfklubb	SWE	75	77	0	0	152	8	SEK	11,02
09	Mathias Zetterlund	P	Waxholms Golfklubb	SWE	76	73	0	0	149	5	SEK	5,38
09	Adam Isacsson	P	Österåkers Golfklubb	SWE	77	73	0	0	150	6	SEK	5,38
09	Jonas M. Svensson	P	Vinbergs Golfklubb	SWE	76	74	0	0	150	6	SEK	5,38
09	Per Ohlsson	A	Lysegårdens Golfklubb	SWE	77	73	0	0	150	6	SEK	5,38
09	Mattias Allöv	P	Fullerö Golfklubb	SWE	73	78	0	0	151	7	SEK	5,38
09	Vincent Norrman	P	Haninge Golfklubb	SWE	73	78	0	0	151	7	SEK	5,38
09	Benjamin Hjort	P	Frösåker Golf & Country Club	SWE	74	78	0	0	152	8	SEK	5,38
09	Kalle Nilsson	A	Gävle Golfklubb	SWE	77	76	0	0	153	9	SEK	5,38
17	Rasmus Holmberg	P	Karlstads Golfklubb	SWE	79	74	0	0	153	9	SEK	3,50
18	Alfred Feodoroff	A	Örebro City Golf & Country Club	SWE	81	73	0	0	154	10	SEK	3,09
18	Ludvig Schöllin	P	Cloud Golf Club	SWE	78	76	0	0	154	10	SEK	3,09
18	Olof Gunnarsson	A	Landeryds Golfklubb	SWE	80	74	0	0	154	10	SEK	3,09
18	Edward Axlund	A	Cloud Golf Club	SWE	77	77	0	0	154	10	SEK	3,09
22	Johannes Axell	P	Landeryds Golfklubb	SWE	76	79	0	0	155	11	SEK	2,55
22	Adam Harlin	A	Nyköpings Golfklubb	SWE	80	75	0	0	155	11	SEK	2,55
22	Oscar Nilsson	A	Sunne Golfklubb	SWE	79	76	0	0	155	11	SEK	2,55
25	Filip Andersson	A	Upsala Golfklubb	SWE	79	77	0	0	156	12	SEK	2,29
25	Fredric Karlén	P	Skövde Golfklubb	SWE	79	77	0	0	156	12	SEK	2,29
27	Mikael Sagmar	P	Villa Baro Golf Ätvidaberg	SWE	82	75	0	0	157	13	SEK	2,11

**Vad är en optimal träningsmängd?
När är det bättre att inte träna?**



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Veckoplanering

Veckosc!	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8 - 9	Skola				Golf		
9 - 10	Skola		Golf		Fys		
10 - 11	Golf	Skola	Skola		Skola		Plugga
11 - 12	Golf	Skola	Skola		Skola	Golf	Fritid
12 -13	Skola	Skola	Skola	Skola	Skola	Golf	Fritid
13 - 14	Skola	Skola	Skola	Skola	Skola	Fritid	Fritid
14 - 15	Skola	Skola	Skola	Skola	Skola	Fritid	Fritid
15 - 16	Skola	Skola	Skola	Skola	Fritid	Fritid	Plugga
16 - 17	Fys	Skola	Skola	Skola	Plugga	Fritid	Plugga
17 - 18	Fys	Fys	Fys	Fys	Fritid	Fritid	Plugga
18 - 19	Fys	Fys	Fys	Fys	Fritid	Fritid	Fritid
19 - 20	Plugga	Fys	Plugga	Plugga	Fritid	Fritid	Fys
20 - 22	Fritid	Plugga	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid

Veckosc!	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8 - 9	Fritid	Fys	Fritid	Golf	Golf	Resa	Resa
9 - 10	Fys	Fys	Golf	Golf	Fys	Golf	Golf
10 - 11	Fys	Skola	Fys	Golf	Skola	Golf	Golf
11 - 12	Golf	Skola	Fys	Golf	Skola	Golf	Golf
12 -13	Skola	Skola	Fritid	Fritid	Skola	Fritid	Fritid
13 - 14	Skola	Skola	Skola	Skola	Skola	Golf	Golf
14 - 15	Skola	Skola	Skola	Skola	Skola	Golf	Golf
15 - 16	Golf	Skola	Skola	Skola	Resa	Golf	Golf
16 - 17	Golf	Skola	Resa	Resa	Golf	Golf	Fys
17 - 18	Golf	Golf	Golf	Plugga	Golf	Fritid	Fys
18 - 19	Golf	Golf	Golf	Fritid	Resa	Fritid	Fritid
19 - 20	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid	Fritid

**Det du gör dag ut och dag in,
vecka efter vecka, får stor betydelse
för var du hamnar till slut.**



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Periodisering

Endast lite träning behövs för att fortsätta på samma nivå.

Väldigt mycket träning behövs för att nå nästa nivå.

När du tränar, träna mycket och fokuserat.

Öka mängden på några få delar i taget.

Vila med gott samvete när du vilar.

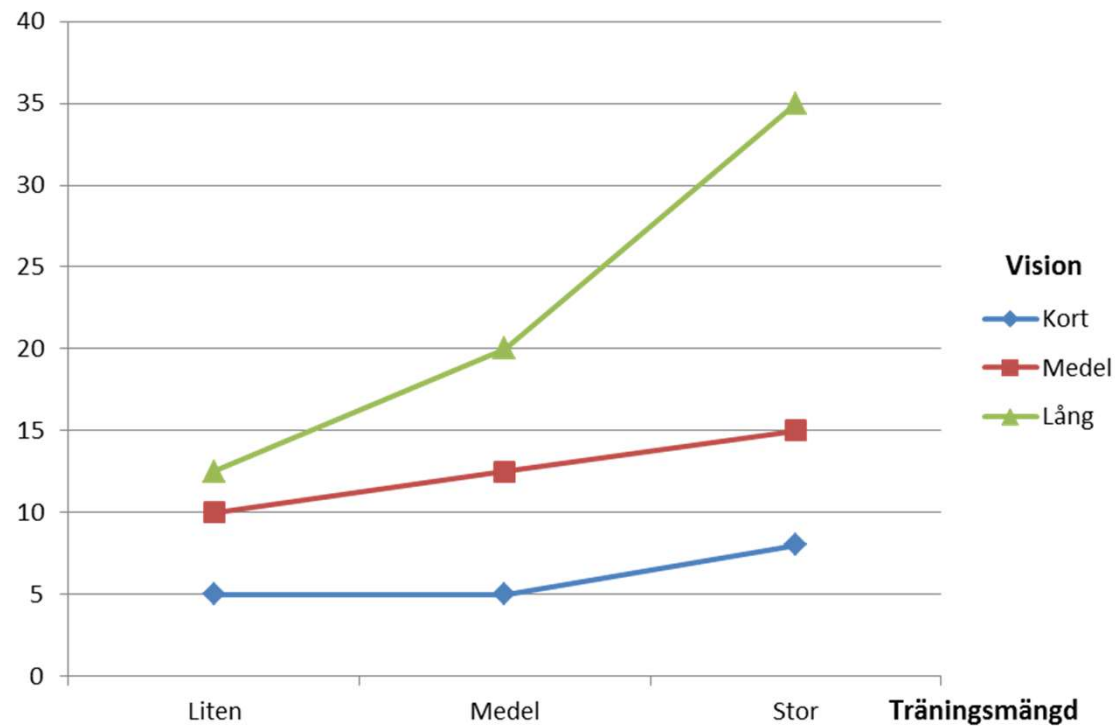
När du vilar – VILA! När du tränar – TRÄNA!



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

The key

Stor träningsmängd och en långsiktig vision



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

**Tränar du för att få träningen gjord?
Eller tränar du av en tydlig anledning?**

**Samma träning får olika effekt beroende på varför du
tränar!**



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION

Träningsformer

Coachad träning

Individuell träning

Sparrad träning



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Kvalitetsträning och inläring



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Vad behöver en golfspelare kunna?

- Utföra flera komplexa tekniker**
- Anpassa varje teknik till det läge man fått**
- Välja rätt teknik och anpassning till varje läge**
- Lyckas på ett försök under ibland stark press**
- Prestera under lång tid**

Tränar vi på det?



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Bra slag på rangen är bara första steget!

- Bra slag på ett försök
- Bra slag med alla klubbor
- Bra slag med olika bollbana
- Bra slag från olika underlag
- Rätt klubba och bollbana vid rätt tillfälle
- Bra slag i olika vind
- Bra slag när någon tittar på
- Bra slag på banan, med målfokus, när det är viktigt och du inte slagit ett liknande slag på flera timmar, på ett försök, när du har hög puls och tvekar.

Tränar vi med målarénan i åtanke?



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Vilka barn har störst chans att vinna OS i konståkning?



Den som har massor av blåmärken eller den som inte har några?



PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

”Jag lärde mig italienska jättesnabbt. Jag var dum och kaxig nog att våga prata trots att jag inte kunde grammatiken. Även på presskonferenserna”.

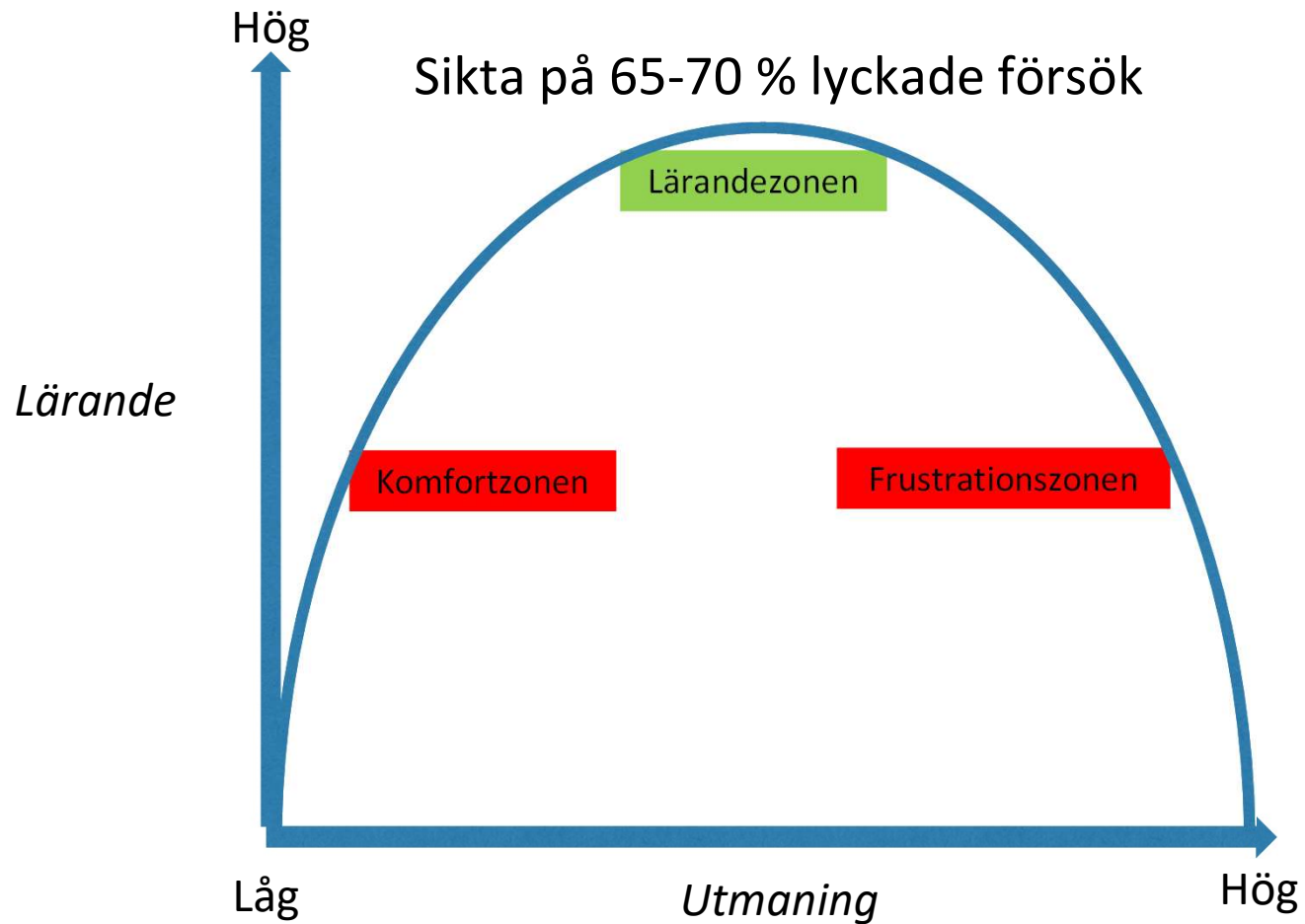


- Zlatan Ibrahimovic



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION

The challenge point

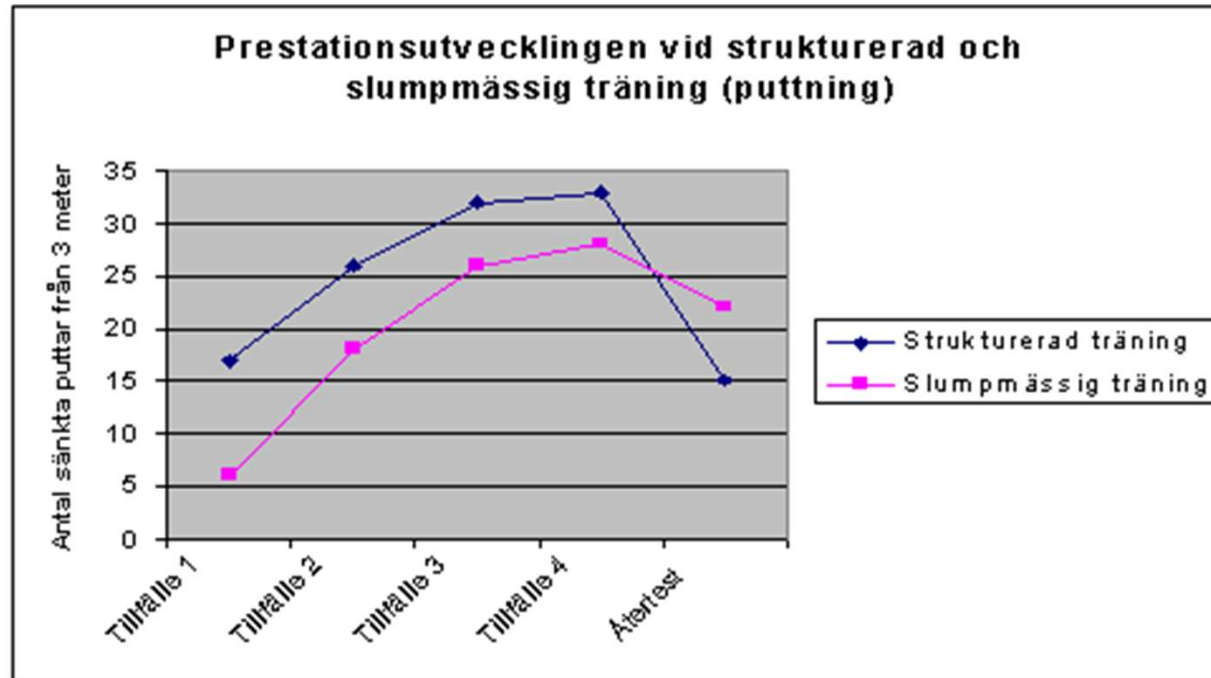


Exempel
Framåt-bakåtövningar
Putting Tutor

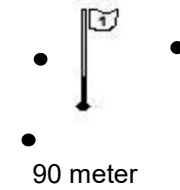
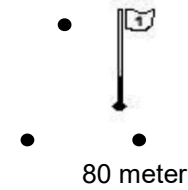
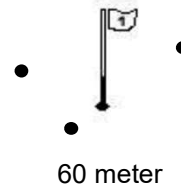
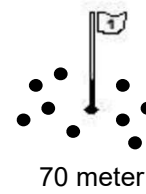


PGA
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

Slumpmässig eller strukturerad träning



Varierad och konsekvent träning



PGA
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION