

MIKLAGARD ACADEMY

The Passion of Golf

Treningsprogram Damer 2018

02.05 kl.18.00-19.30 Onsdag	Jern <ul style="list-style-type: none">- Fokus på det grunnleggende.- Sving DNA sjekk/ planlegge videre jobb teknisk/ full sving	
09.05 kl.18.00-19.30 Onsdag	Chip <ul style="list-style-type: none">- Fokus på balltreff/ulike tekniker/ Bruk av leading edge og Bounce.- Swing radius/ connections	
16.05 kl.18.00-19.30 Onsdag	Driver/Woods <ul style="list-style-type: none">- Fokus på det grunnleggende.- Videre jobbing med sving DNA- Power Secrets	
23.05 kl. 18.00-19.30 Onsdag	Putting <ul style="list-style-type: none">- Grunnleggende teknikk- Ballstart/ korte putter- Lengdekontroll 8-12m	
27.05 kl. 11.00-12.40 Søndag	Pitching <ul style="list-style-type: none">- 20-40 metere- Fokus på balltreff- Bruk av Bounce- Swing radius/ Connections	
30.05 kl.18.00-19.30 Onsdag	Bunker <ul style="list-style-type: none">- Greenside shots- Fokus grunnleggende- Hvordan bruke bounce optimalt	
06.06 kl.18.00-19.30 Onsdag	Putting <ul style="list-style-type: none">- Hvordan ramme ballen optimalt.- 50 balls test	
10.06 kl.11.00-12.40 Søndag	Driver <ul style="list-style-type: none">- Videre jobb med sving DNA- Ballstartstest	
13.06 kl.18.00-19.30 Onsdag	Chip <ul style="list-style-type: none">- Videre arbeid med sving radius/Connection.- Lengdekontroll/landingspunkter- Stigetest	
20.06 kl.18.00-19.30 Onsdag	Jern <ul style="list-style-type: none">- Videreføring av sving DNA- Target Practice	
08.08 kl.18.00-19.30 Onsdag	Pitch <ul style="list-style-type: none">- Balltreff/bounce/sving radius- Wedge tester	
12.08 kl. 11.00-12.40 Søndag	Pitch & Putt <ul style="list-style-type: none">- Practice like you play!	
15.08 kl.18.00-19.30 Onsdag	Oppsummering <ul style="list-style-type: none">- gjennomgang av flere temaer	