

# Veckoträning (VT) 2026

## Beskrivning

Veckoträningen är för dig som är medlem och vill ha en fast tid att träna över säsongen. Du tillhör din grupp enligt schemat och kan inte byta dagar/veckor. Under alla 15 veckor kommer vi tillsammans att gå igenom det mesta mellan knopp och kopp.

Kom gärna uppvärmd till passen! Klä dig efter väder och vind. Golf är ju trots allt en utomhusaktivitet.

**PRIS: 1 450 kr**

Vecka	Tema	Innehåll	Samlingsplats
17	GUBBS	Vi startar med golfsvingens grunder	Studion/driving rangen
18	GUBBS	Fortsättning av grunderna	Studion/driving rangen
19	SVING	Målträning med fokus på rutiner	Studion/driving rangen
20	NÄRSPEL	Grunder i Pitch & Chip	Övningshållet/parkering
21	PUTTNING	Grunder i puttning	Putting green/klubbhuset
22	NÄRSPEL	Grunderna i bunkern	Övningshållet/parkering
23	SVING	Grunder och teknik med driver	Studion/driving rangen
24	NÄRSPEL	Målträning Pitch & Chip	Övningshållet/parkering
25	PUTTNING	Målträning	Putting green/klubbhuset
26	<b>Eget spel och träning!</b>		
27			
28			
29			
30	SVING	Teknikträning med järnklubbor från gräs	Studion/driving rangen
31	NÄRSPEL	Målträning bunker	Övningshållet/parkering
32	SVING	Målträning med inspel inom 70 meter	Övningshållet/parkering
33	PUTTNING	Målträning med stationer	Putting green/klubbhuset
34	NÄRSPEL	Målträning med stationer	Övningshållet/parkering
35	SVING	Målträning med "Five Ball Challenge"	Studion/driving rangen
35	FINAL	Tävling 9-hål för alla <b>söndag 30 augusti</b>	Samling klubbhuset

Grupp	Veckoträning	Tid
VT 1	Dagtid - Mixed - Tisdagar	kl. 10-10.50
VT 2	Herrar - hcp 0-25 - Tisdagar	kl. 19-19.50
VT 3	Dagtid - Mixed - Onsdagar	kl. 10-10.50
VT 4	Mixed - hcp 26-54 - Onsdagar	kl. 18-18.50
VT 5	Damer- hcp 0-54- Torsdagar	kl. 18-18.50
VT 6	Damer - hcp 0-54 - Torsdagar	kl. 19-19.50

## Information

Alla anmälningar till våra kurser blir bindande 2 dagar före kursstart. Avbokningar inom 2 dagar före kursstart debiteras 100 % eller valmöjligheten ges att gå samma/liknande kurs vid ett annat tillfälle. Vi behåller oss rätten att ställa in en kurs vid för få deltagare. Programmet kan förändra sig p.g.a. rådande väder. Vid åska avbryts kursen.

