



## Träningskortet Halvår 2025

### **Vi fortsätter med vårt populära koncept - Träningskortet!**

Träningen kommer bedrivas i fasta grupper på en fast tid.

Vill man träna flera gånger i veckan går det naturligtvis att anmäla sig i flera grupper.

Vi kommer dela in grupperna om sex personer i varje grupp.

**Träningskortet - Halvår** är anpassat för dig som vill utveckla din golf men också träffas i en trivsamt och social miljö. Passen kommer bygga på utveckling av din teknik men också ditt spel. Detta gör vi genom att kombinera teknik och spelträning. Jag kommer använda svinganalysprogram och vår launch monitor till hjälp under träningspassen.

Träningen kommer löpa från 3e veckan i april till slutet av september, med undantag för de veckor då golfutvecklaren har demodagar/events, är på träningsresor eller utbildning. Vi har även uppehåll under juli.

### **Träningsgrupperna kommer ligga på dessa tider:**

Måndagar kl.11-12

Tisdagar: kl .10-11,11-12, och 18-19

Onsdagar: kl. 9-10,10-11 (Leråkra)

Torsdagar: kl. 10-11, och 17-18, 18-19

Träningen ligger mellan vecka 16-25 och 31-39

### **Innehåll:**

- Personlig plan för den tekniska utvecklingen av rörelsen.
- Strategi för en personlig utveckling av spelet både ur ett träningsperspektiv och spelet på banan.

### **Övrig information:**

- Indelning i 9 grupper utefter hcp och önskemål.
- Max sex personer per grupp.
- Varje pass är 50 minuter.

**Anmälan görs till [pro@ronnebygk.se](mailto:pro@ronnebygk.se)**(har ni frågor ring mig på 072-330 60 99)

**Träningskortet: 1595:-/ person dagtid och 1895:- /kvällstid**