

TRÄNINGSUPPLÄGG VINTERTRÄNING



Träningsupplägg Vinterträning

Antal träningsveckor



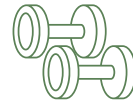
10 veckor

Längd på varje cirkelpass



10-15 minuter

Antal övningar per cirkelpass



3 övningar



Målsättningen med träningsupplägget Vinterträning är att under 10 veckor utveckla fysiska egenskaper som kroppskontroll, rörlighet, hållning, balans och koordination, styrka och stabilitet samt snabbhet. Övningarna är framtagna för att för att skapa bättre fysiska förutsättningar teknikträning och fartökning under vinterperioden.



Under inledningen av träningsperioden kommer fokus vara på att utveckla grundläggande fysiska egenskaper som kroppskontroll, rörlighet, balans och koordination, viktiga fysiska egenskaper för att kunna röra kroppen friare och mer kontrollerat. Perioden efter det fokuserar på att utveckla hållning, styrka och snabbhet, egenskaper som är viktiga för att kunna svinga klubban snabbare.



Uppdelning av träningsperioden – totalt 10 träningsveckor:

VECKA 1

Kroppskontroll
för golf 1

VECKA 2

Kroppskontroll
för golf 2

VECKA 3

Dynamisk
rörlighet

VECKA 4

Rörlighet med
fokus på rotation 1

VECKA 5

Rörlighet med
fokus på rotation 2

VECKA 6

Balans och
koordination

VECKA 7

Hållningsträning

VECKA 8

Styrka och
stabilitet

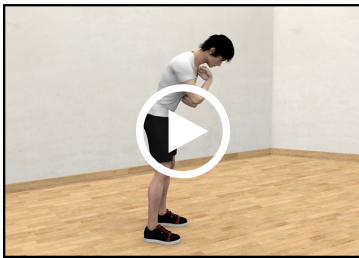
VECKA 9 OCH 10

Snabbhet

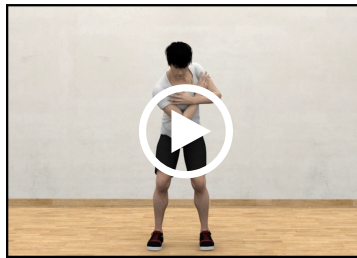
Träningsinstruktioner

- 1 Varje övningar utförs under 1 minut, spelaren utför övningen i sitt eget tempo och bestämmer själv antalet repetitioner. Om rörelsen utförs med 1 sidan i taget så byter man sida efter 30 sekunder.
- 2 30 sekunders vila mellan varje övning.
- 3 Utför varje övning 3 gånger (set) per person.

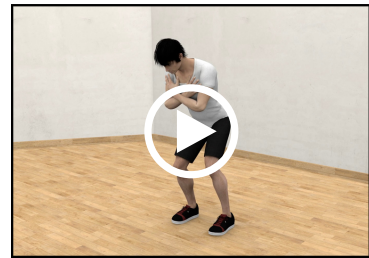
VECKA 1 Kroppskontroll för golf 1



T-spine backward & forward bend (Golf position)



Upper body rotation (Golf position)

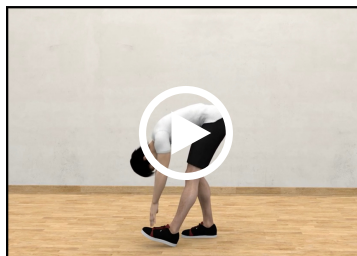


Lower body rotation (Golf position)

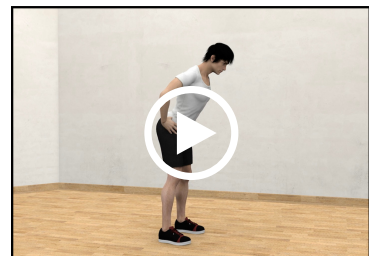
VECKA 2 Kroppskontroll för golf 2



Arm lift in golf posture

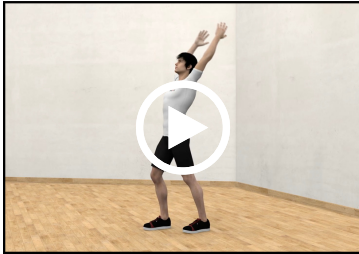


Hip hinge one leg

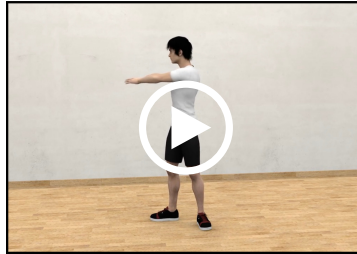


Pelvic tilt (Golf position)

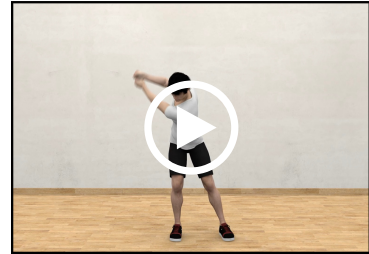
VECKA 3 **Dynamisk rörlighet**



Forward and backward reach



Step with hip rotation

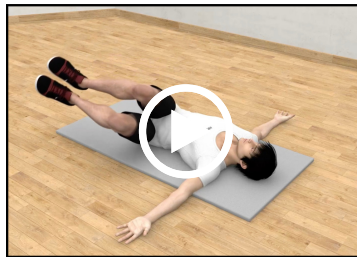


Step with golf rotation

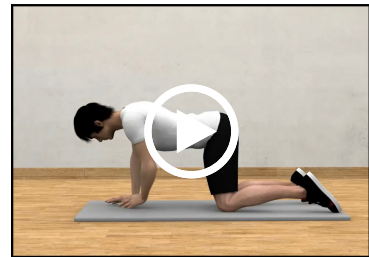
VECKA 4 **Rörlighet med fokus på rotation 1**



Hip rotation laying down on floor

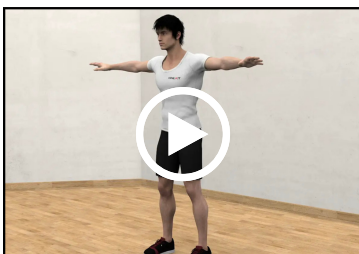


Windmill laying down

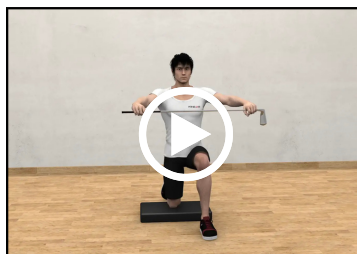


Kneeling torso rotation

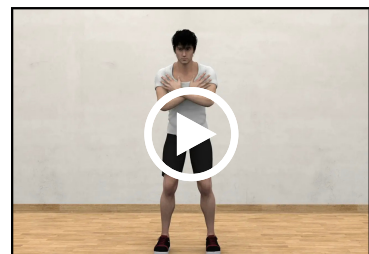
VECKA 5 **Rörlighet med fokus på rotation 2**



Helicopter golf position



Kinexit golf club warm up 04



Kinexit exercise separation

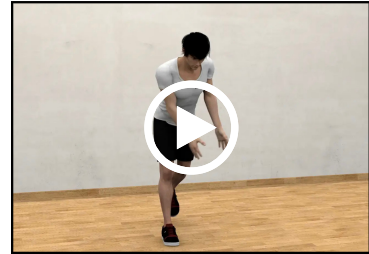
VECKA 6 Balans och koordination



Airplane + knee squeeze on one leg

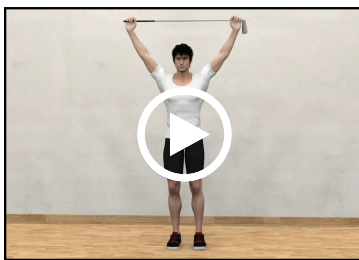


Komplex



Arm swings on one leg

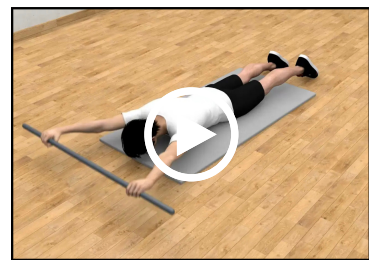
VECKA 7 Hållningsträning



T-spine Side bend with arms overhead



Standing elbow flexes



Shoulder rolls on floor with stick

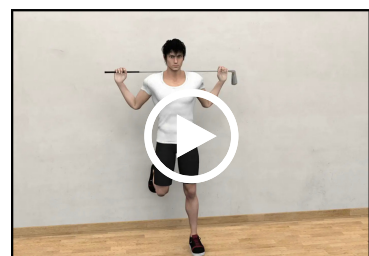
VECKA 8 Styrka och Stabilitet



Active bridge one leg



Hip activation kneeling

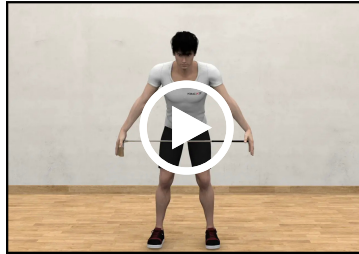


Kinexit golf club warm up 01 (split squat torso rot)

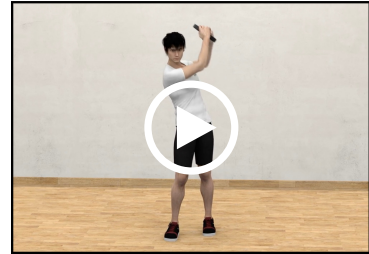
VECKA 9 Snabbhet



Kinexit exercise quick hips



Internal force pressure swings with club

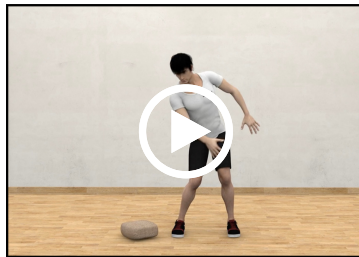


Kinexit exercise snabba fötter med sving

VECKA 10 Snabbhet



Bent arm tornadoes



Rotational pillow throw



Kliv bakåt med rotation (Kinexit exercise)

Se alla 30 filmer
och börja träna.

Skicka oss dina kontaktuppgifter så hör vi av
oss så snart som möjligt.

KONTAKTA OSS

