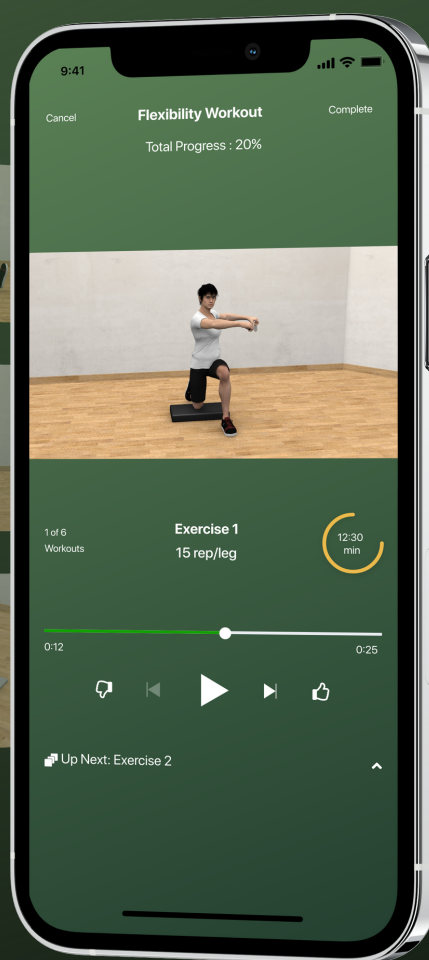


TRÄNINGSUPPLÄGG VINTERTRÄNING



Träningsupplägg Vinterträning

Antal träningsveckor



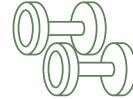
10 veckor

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, koordination, styrka och stabilitet samt snabbhet. Övningarna är framtagna för att skapa bättre fysiska förutsättningar för teknikträning och fartökning under vinterperioden.
- Under inledningen av träningsperioden kommer fokus vara på att utveckla grundläggande fysiska egenskaper som kroppskontroll, rörlighet, balans och koordination, som är 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

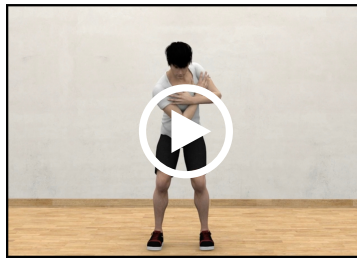
Träningsinstruktioner

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

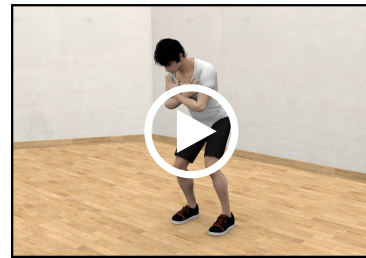
VECKA 1 Kroppskontroll för golf 1



T-spine backward & forward bend (Golf position).



Upper body rotation (Golf position).

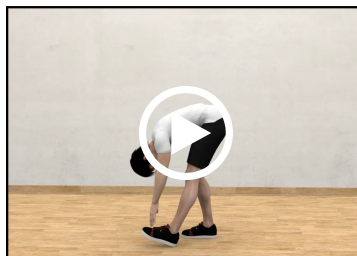


Lower body rotation (Golf position).

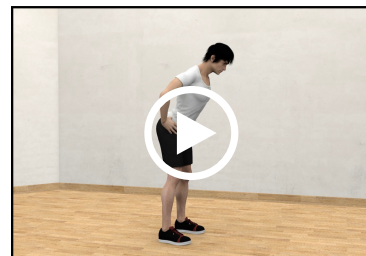
VECKA 2 Kroppskontroll för golf 2



Arm lift in golf posture

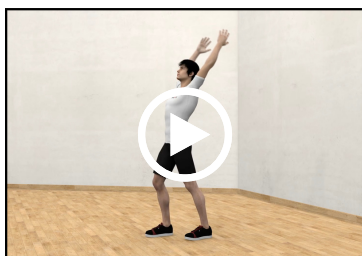


Hip hinge one leg

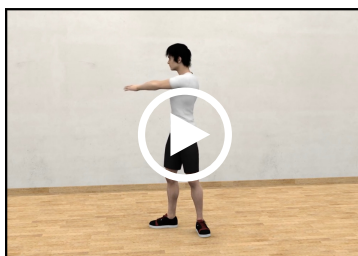


Pelvic tilt (Golf position).

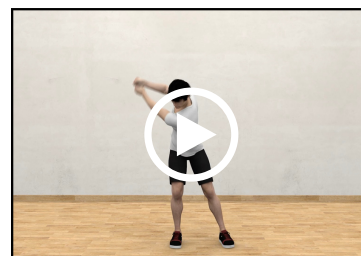
VECKA 3 Dynamisk rörlighet



[Forward and backward reach](#)

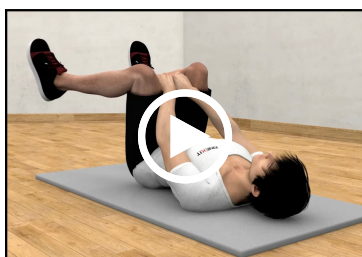


[Step with hip rotation](#)

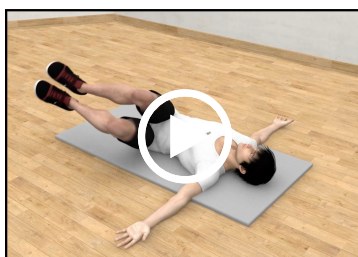


[Step with golf rotation](#)

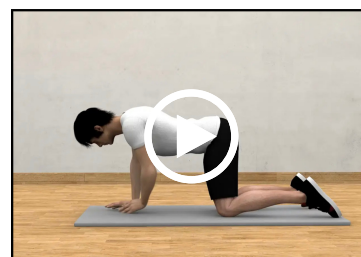
VECKA 4 Rörlighet med fokus på rotation 1



[Hip rotation laying down on floor](#)

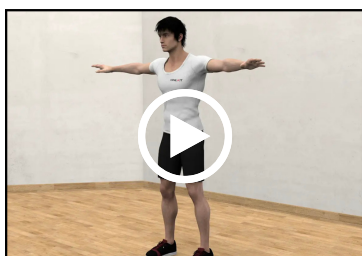


[Windmill laying down](#)

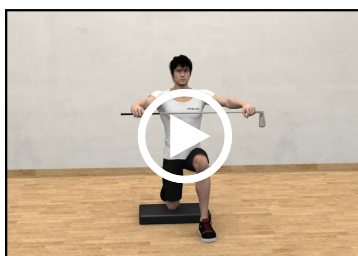


[Kneeling torso rotation](#)

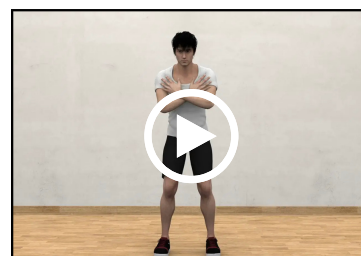
VECKA 5 Rörlighet med fokus på rotation 2



[Helicopter golf position](#)



[Kinexit golf club warm up 04](#)

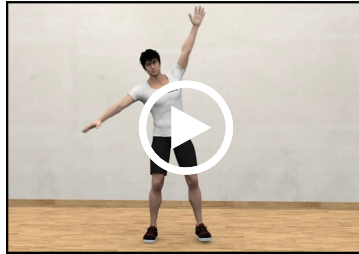


[Kinexit exercise separation](#)

VECKA 6 Balans och koordination



Airplane + knee squeeze on one leg



Komplex



Arm swings on one leg

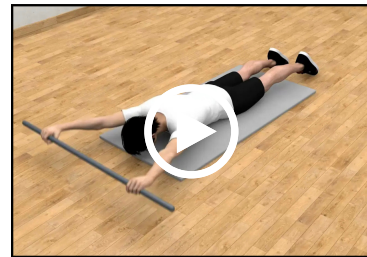
VECKA 7 Hållningsträning



T-spine Side bend with arms overhead



Standing elbow flexes



Shoulder rolls on floor with stick

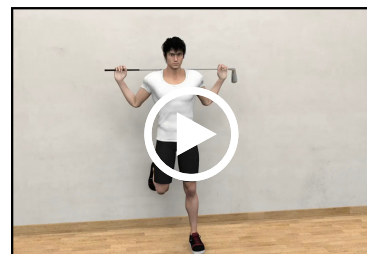
VECKA 8 Styrka och Stabilitet



Active bridge one leg

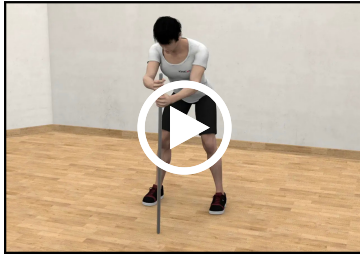


Hip activation kneeling

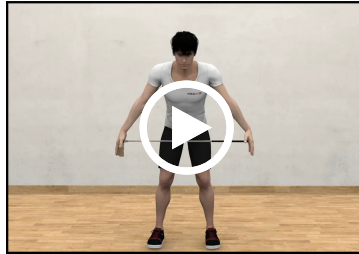


Kinexit golf club warm up_01 (split squat torso rot)

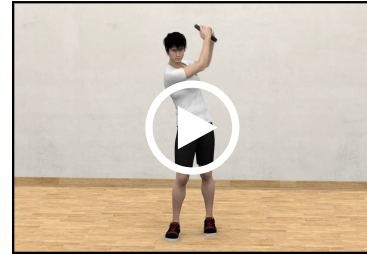
VECKA 9 Snabbhet



Kinexit exercise quick hips



Internal force pressure swings with club

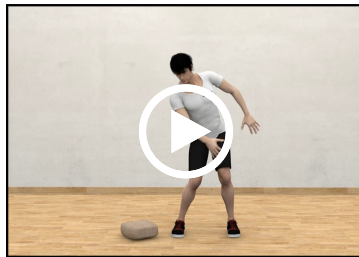


Quick feet with swing

VECKA 10 Snabbhet



Bent arm tornadoes



Rotational pillow throw



Back step with rotation