

Aikuisvalmennusryhmä

Valmennus keskittyy kokonaisvaltaisesti pelaajan kehittämiseen ja yksilöllisten asioiden parantamiseen ryhmässä. Lähes viikoittain mennään yhdellä isolla ”teemalla”, josta löytyy kaikille omat avainasiat peli- ja taitomäärään nähden.

Valmennuksen kesto tammi – toukokuu, joka käsittää **yhteensä 15 harjoitusta**

Vko	Kausi	Prioriteetti:	Lisäksi:	Kauden tavoite:	
3	PK	Starttipalaveri	Kuvaukset	Perusteet Kuntoon!	
4	PK	Kuvaukset	Pitkä lyönti		
5	PK	Pitkä lyönti	Pitkä lyönti		
6	PK	Chippi	Chippi		
7	PK	Chippi	Chippi		
8	PK	Putti	Putti		
9	PK	Putti	Putti		
11	PK	Pitkä lyönti	Pitkä lyönti		
12	PK	Pitkä lyönti	Pitkä lyönti		
13	PK	Chippi	Chippi		
14	UV	Wedget	Wedget		Ulkokauteen valmistava
15	UV	Putti	Putti		
16	UV	Putti	Putti		
18	UV	Draivi	Draivi		
19	UV	Draivi	Draivi		



8 kerran treenipaketti

Kerran kahdessa viikossa treenit:

Vko	Kausi	Prioriteetti:	Lisäksi:	Kauden tavoite:
4	PK	Starttipalaveri	Kuvaukset	Perusteet Kuntoon!
6	PK	Pitkä lyönti	Pitkä lyönti	
8	PK	Chippi	Chippi	
11	PK	Putti	Putti	
13	PK	Pitkä lyönti	Pitkä lyönti	
15	PK	Chippi	Chippi	
17	UV	Putti	Putti	Ulkokauteen valmistava
19	UV	Draivi	Draivi	