



# Medlemsträning

Burviks träning för medlemmar

Årets träningsprogram är mer flexibelt än tidigare program för att passa våra medlemmars olika behov. Den som går in i träningsprogrammet väljer själv om det skall vara ett statiskt program med fasta tider eller ett mer flexibelt byggt på spontana träningspass.

Programmet innehåller 40 träningstillfällen, under en 5 veckors period. Ni kan komma när ni vill. Träningspassen omfattar 60 minuterslektioner så titta på schemat vilket träningspass som gäller aktuell dag, sedan är det bara att ansluta till övriga medlemmar. Om ni är flera som vill träna tillsammans så går det lika bra eller om ni bara vill delta på vissa träningspass.

Tider och träningspass hittar du i min kalender här på sidan. Passen är märkta med "Medlemsträning" och typ av träning.

Antal träningar	40
Antal träningsveckor	5
Antal platser / träningspass	16
Start datum	V.18
Slut datum	V.22
Pris / Person	800:-

Anmälan till Paul  
070-8569558  
pro@burvik.se



# Träningsmoment

## Rangepass

Range 1	R1	Grepp Uppställning
Range 2	R2	Sikte
Range 3	R3	Hybrider
Range 4	R4	Kraft Driver
Range 5	R5	Wedgar

## Puttpass

Putt 1	P1	Grepp Uppställning
Putt 2	P2	Korta Puttar Längd lie
Putt 3	P3	Långa puttar
Putt 4	P4	Läsa linjer

## Närspelspass

Närspel 1	NS1	Greep Uppställning Rutiner
Närspel 2	NS2	Chip med J9 J8 J7
Närspel 3	NS3	Pitch med wedgar 52,56,60
Närspel 4	NS4	Bunkerträning

Medlem med träningskort är berättigad att delta i träningarna och anmälan till träningspass görs senast dagen före.

# Träningschema

		Onsdagar	Torsdagar	Fredagar
V.18	Tider			
	09.00-10.00		R1	R1
	17.30-18.30	R1	P1	P1
	19.00-20.00	P1	NS1	NS1
V.19	Tider			
	09.00-10.00		R2	P2
	17.30-18.30	NS1	P2	R2
	19.00-20.00	R2	NS2	P2
V.20	Tider			
	09.00-10.00		R3	P3
	17.30-18.30	NS2	P3	R3
	19.00-20.00	R3	NS2	P3
V.21	Tider			
	09.00-10.00		P4	NS3
	17.30-18.30	R4	NS3	P4
	19.00-20.00	P4	R4	R4
V.22	Tider			
	09.00-10.00		NS3	NS4
	17.30-18.30	R5	NS4	R5
	19.00-20.00	NS4	R5	NS4