

Trainingsplan



1. Periode Vorbereitungperiode 1
 2. Schwerpunkt
 3. Zweck

 **Tag**
 4.1.25 bis 31.1.25

 **Zeitraum**
 tagsüber

 **Technik / Fitness / Mental**

Fitness / Mobility	Fortführend	Allgemein	Aufwärmroutine
gemäß Plan	<u>Step Drills:</u> 5 Bälle Schritt nach hinten 5 Bälle Schritt nach vorne 5 Bälle zusammen <u>Flowschwünge:</u> 5 Probeschwünge ohne Ball 1 Schlag mit Ball Übungen mit kurzem, mittlerem und langen Schläger	Griffroutine wiederholen Regelmäßige Kontrolle der wichtigsten Treffmomentfaktoren: 1. Angle of Attack 2. Club Path 3. Face to Path. 4. Carry 5. Total 6. Schlägerkopfgeschwind.	1. Körperliches Aufwärmen 2. Spezifisches Technik-Aufwärmen 3. Treffmoment kalibrieren 4. Anwendung (Tagesform)

 **Skill/Anwendung**

<u>Driving Range:</u> Anspielen variabler Ziele zwischen 70m und 150m Dabei Anpassung der Ausrichtung und Schlaglänge für entsprechende Ziele (Wichtig: Carry)	<u>Pitchen:</u> Sicheres Grüntreffen innerhalb 40m zur Fahne 10 Bälle müssen aus unterschiedlichen Lagen und Entfernungen aufs Grün gespielt werden	<u>Putten:</u> Längenkontrolle auf unterschiedlichen Längen: 6m/10m/8m/12m/18M Ziel ist Abweichung von höchstens 10% (10 m Putt = +/- 1m) täglich eine Challenge einbauen: 100 Foot-Drill, versch. Bälle, Coin Drill, 2-Putt Challenge	
--	---	--	--

 **Performance/Spielen**

Spiele so oft wie möglich 9 bzw. 18-Löcher mit Karl. Dabei kontinuierliches Controlling über Bebrassie	Spiele 9-Loch auf dem Simulator inkl. Datenerhebung folgender Statistiken: 1. Schlägerwahl. 2. Fairwaytreffer 3. Entfernung zum Loch nach Abschlag 4. Grün getroffen 5. Entfernung zum Loch nach Grüntreffer 6. Länge der Putts	
--	---	--