

Program for juniortræning sæson 2026

Alle uger vil juniorerne starte samlet med opvarmning og introduktion til ny teknik samt opsamle fra sidst.

Gruppen deles i to; hvor den ene gruppe går på banen og træner spil på banen, mens de øvrige bliver ved Driving Range eller går til Putting Range og øver dagens program. Halvvejs i træningstiden, bytter holdene, således at alle er på banen hver træningsgang. Alle får hermed trænet nyt og får repeteret det tidligere gennemgået.

Banen er den store bane eller par 3 banen.

DO betyder: Det samme som ovenstående☺

Uge	Aktivitet og placering	Pro træner Colin	Hjælpetræner Gitte	Hjælpetræner Lone
15 Den 8.4.26	Opstart Alle mødes foran klubhuset, hvorefter der introduceres til golf og sikkerhed omkring golf ved Driving Range og på Putting Range.	X	x	x
16 Den 15.4	Træner pre shot;grip opstilling og holdning	X	x	
17 Den 22.4	DO	X		x
18 Den 29.4	In swing. Irons. 7 to PW Tee shots Fairway Woods og hybrid	X	x	
19 Den 6.5	DO	X		x
20 Den 13.5	Indspil PW. Konstant kontakt Flugt og roll Afstandsbedømmelse	X	x	
21 Den 20.5	DO	X		x
22 Den 27.5	Bunkers Udstyr	X	x	x

	Rule nr. 1. Hit the sand			
23 Den 3.6	DO	X		
24 Den 10.6	Putting Nyt grip Opstilling Perfekt kontakt og roll Afstandsbedømmelse Diverse øvelser	x	x	x
25 Den 17.6	DO	X	x	
26 Den 24.6	On Course Etikette og regler Strategi Et slag af gangen DO evt tur	X	x	x
27 1.7	Se uge 16	X	x	x
28 Den 8.7	Se uge 17	X	x	
29 Den 15.7	Se uge 18	X		x
30 Den 22.7	Se uge 19	X	x	
31 Den 29.7	Juniorcamp	X	x	x
32 Den 5.8	Se uge 20	X		x
33 Den 12.8	Se uge 21	X	x	
34 Den 19.8	Se uge 22	X		x
35 Den 26.8	Se uge 23	X	x	
36 Den 2.9	Se uge 24	X		x
37 Den 9.9	Afslutning og miniturnering eller se uge 25	X	x	x

Lone Aagaard den 27.5.26