



**HPC Small Group
2020-2021**

HPC Small Group Vintern 2020-2021

Ni skapar själva era träningsgrupper.

Två alternativ;

Basic

All-in!

Golfträningen kan göras gemensamt,
även om man väljer olika alternativ
gällande fysträningen.



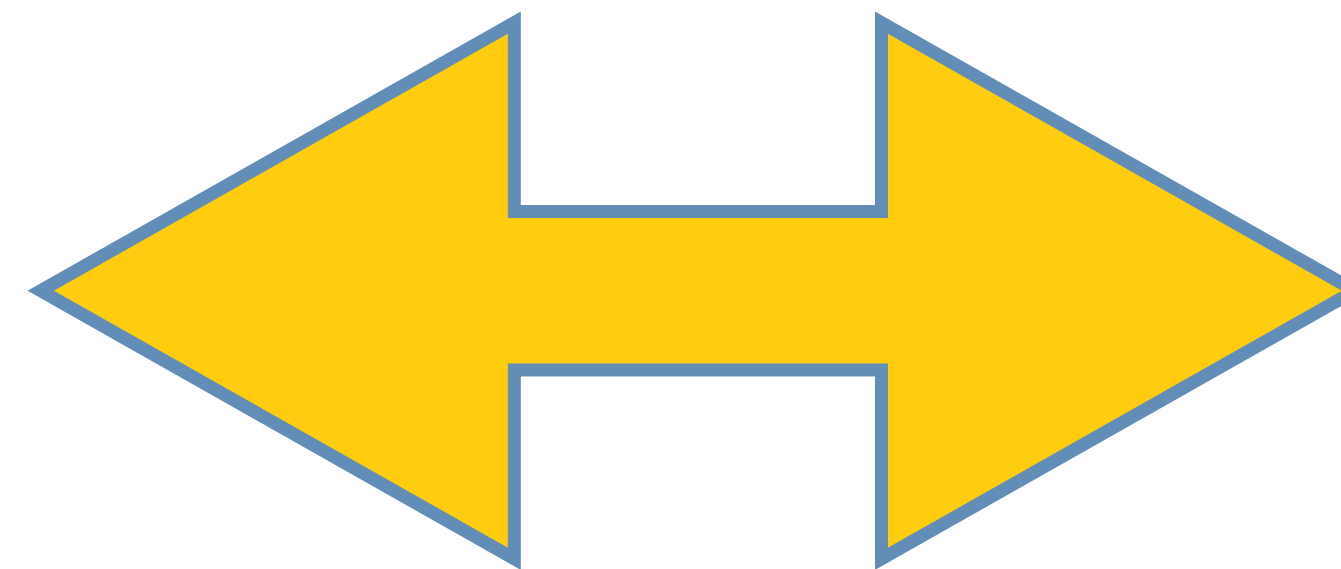
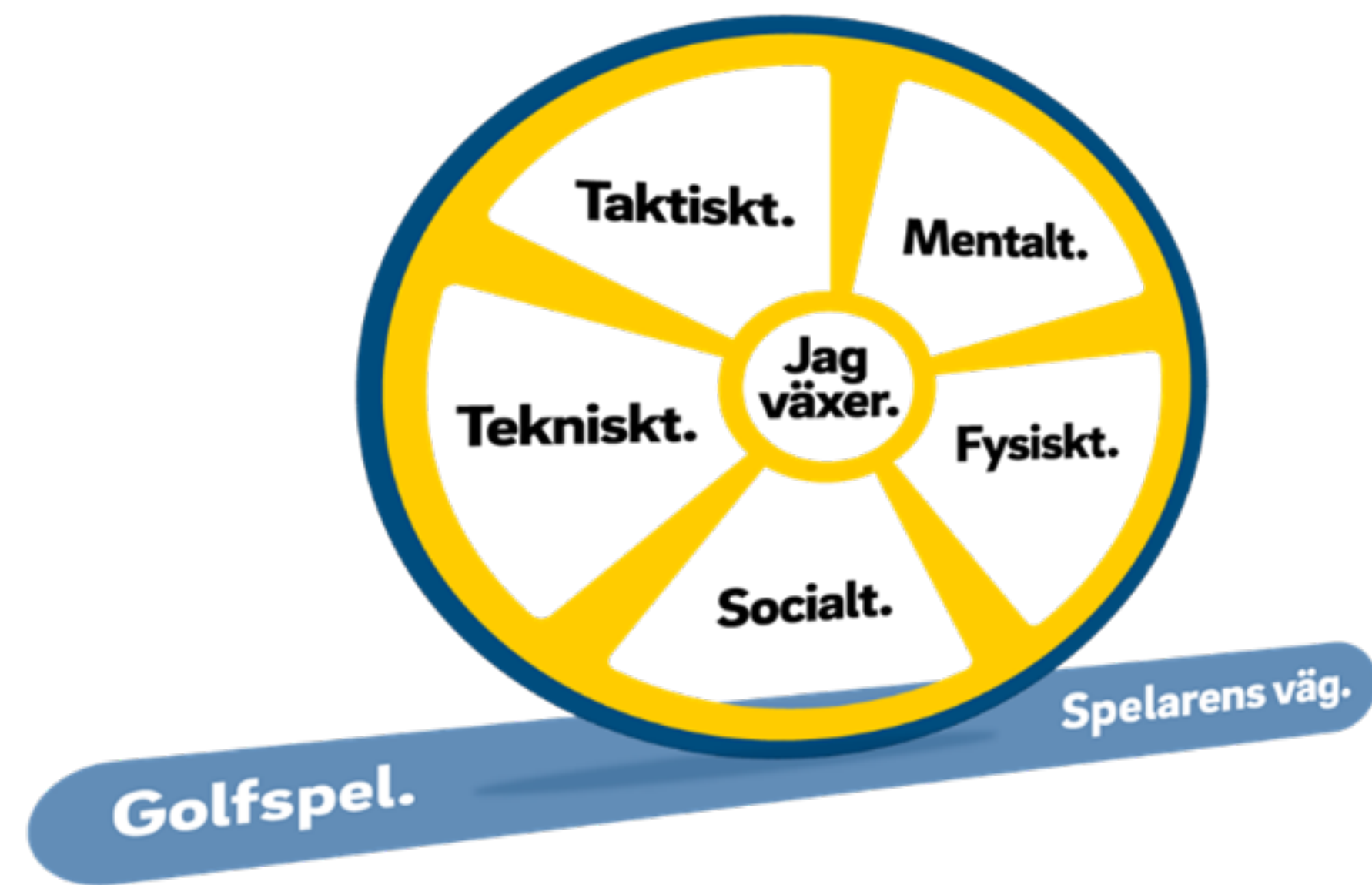
Swedish
Golf Team



Svenska
Golf förbundet



Personlig golfutveckling



© Svenska Golf förbundet

Basic

- Bas screening fys - med tillhörande träningsprogram v. 44 eller 45
- Teknikträning i studion
v. 48, 49 och 50 - 2020
v. 2, 3, 5, 7, 9 och 11 - 2021
- Mentalt grundprogram med uppföljning
- Gemensam Workshop

4295:-

(alt. 859:- /månad i 5 månader)



abacus[®]



All-in!

- STAC Screening Light - med tillhörande träningsprogram samt genomgång av övningar
- Teknikträning i studion
v. 48, 49 och 50 - 2020
v. 2, 3, 5, 7, 9 och 11 - 2021
- Mentalt grundprogram med uppföljning
- Gemensam Workshop

6495:-

(alt. 1299:- /månad i 5 månader)

abacus[®]

Callaway
✓

powered by
STAC
SCANDINAVIAN TOP ATHLETIC CENTER

Möjliga tider

Måndagar 15.00-16.00
17.00-18.00
18.15-19.15
19.30-20.30

Tisdagar 12.00-13.00
17.45-18.45
19.00-20.00

Screeningar: v. 44 & 45

Träning: v. 48, 49 & 50 - 2020

v. 3, 5, 7, 9 & 11 - 2021

abacus[®]

Callaway
✓

Utvecklingsplanen

Planen är baserad på Swedish Golf Teams' Utvecklingsplan 13-15 år, som är omskriven för att passa er som vuxna människor, men som ändå faller in i "samma fack" som ungdomarna vi jobbar med, fast under ett annat skede i livet.

Planen blir vårt verktyg till utveckling på alla plan, inte bara golftekniskt. Vi arbetar nerifrån och upp i vår Utvecklingspyramid vilket bör resultera i ett Utvecklingshjul som i sin helhet rullar jämnt. Självklart blir det ibland så att hjulet växer lite ojämnt p.g.a. specifikt fokus i ett visst område en tid, exempelvis teknik/fys under vintern, men vårt fokus är såklart är att skapa en stabil helhet över tid.



Träning i studion

- Gruppträning - 3 pers per grupp
- Teknikfokus med feedback
- Övningar att göra hemma mellan passen
- Möjlighet till träning i studion under dagtid i mån av plats



Fys -

STAC

SCANDINAVIAN TOP ATHLETIC CENTER



Fysscreening av Joakim Dettner på Scandinavian Top Athletic Center i Ronneby

- Fokus på golfspecifik mobilitet och stabilitet
- Kopplat till din swing och hur vi tekniskt ska jobba vidare

Träningsprogram med övningar att göra hemma eller på gymmet. Övningarna går igenom tillsammans med Joakim på STAC

Fys - bas



Fysscreening i studion baserad på Kinexit Mobility screening;

- Fotled
- Höftled
- Skuldra
- Bröstrygg

Träningsprogram med övningar att göra hemma eller på gymmet.

Mentalt grundprogram

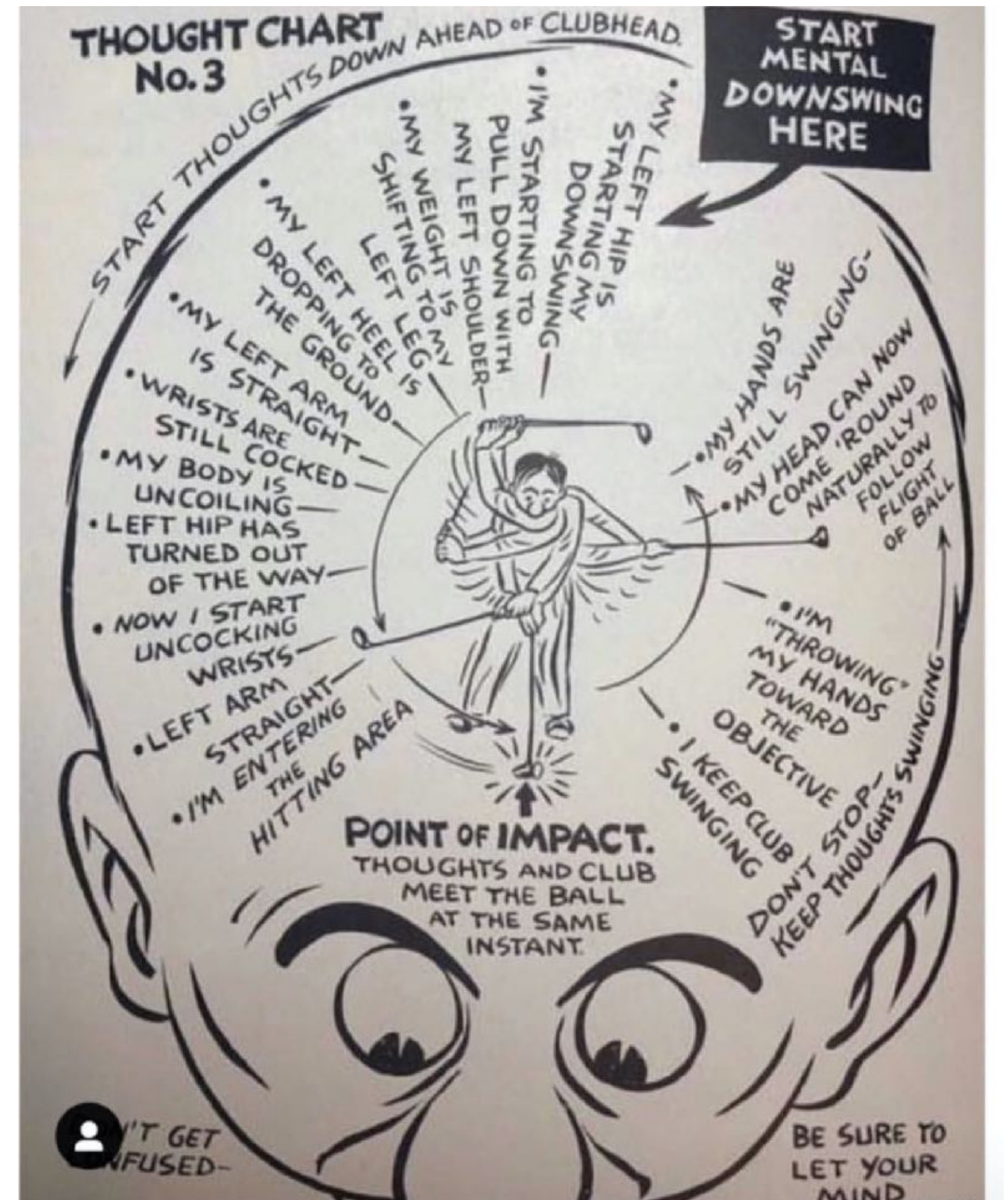
Vintern är en optimal tid att skapa nya vanor och bryta gamla mönster!

Att skapa en ny rutin under vintern som initialt inte kopplas till golfslag eller bollflykt, kan vara väldigt effektivt.

Hur ska vi kunna rikta vårt fokus till rätt saker vid såväl spel som träning och hur ska vi träna på detta rent praktiskt?

*"Don't say stupid sh*t out loud!"*

-Trevor Moawad



Workshop



Vi kommer tillsammans under vintern att träffas för en workshop där vi diskuterar spel- och träningsstrategi.

Vi kommer att bjuda in en eller flera gäster som kommer att dela med sig av sina erfarenheter gällande golfens strategiska aspekter.

Definitivt datum kommer senare.

Tillgång till egen träning

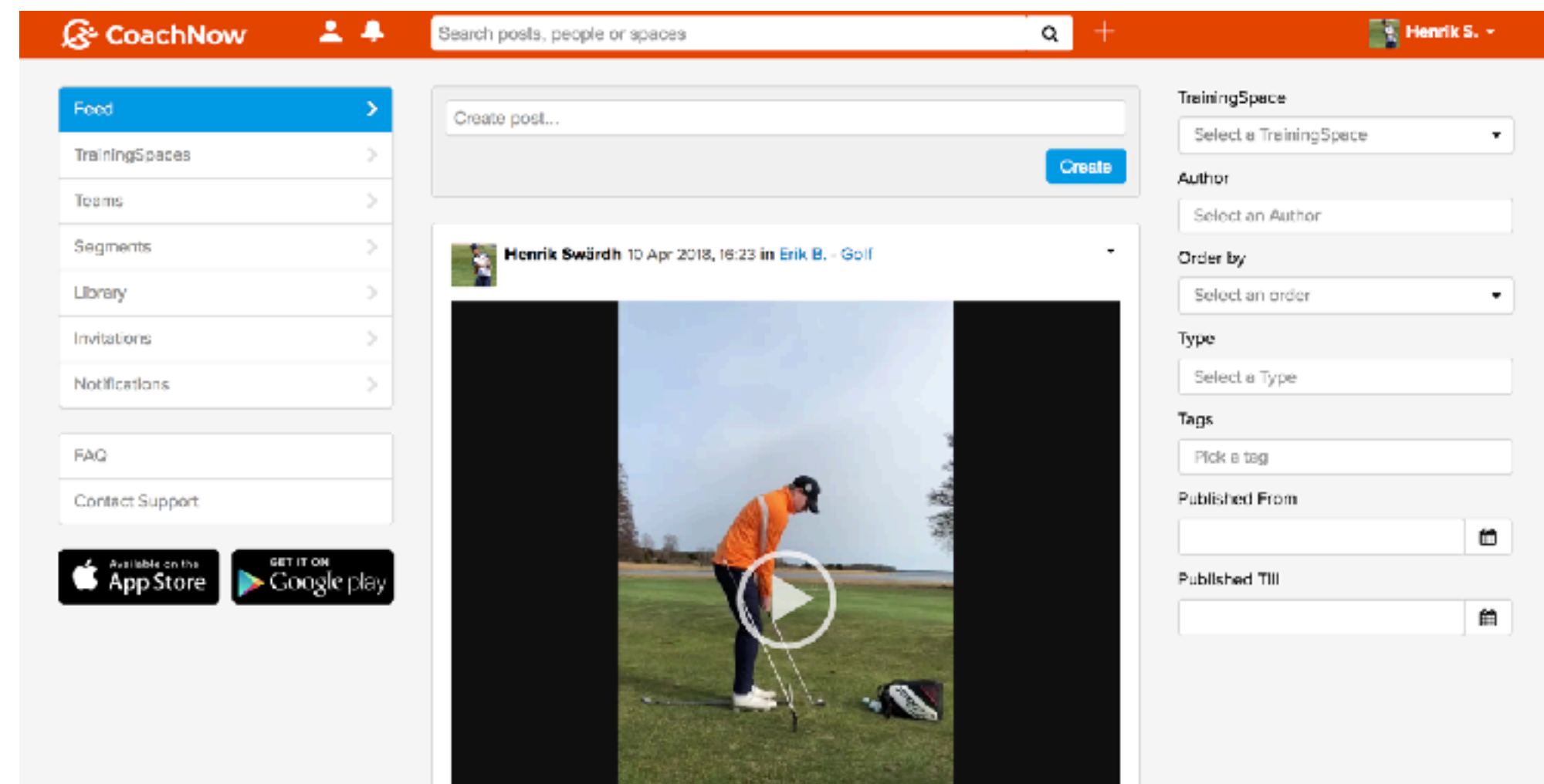
Då möjlighet finns, kommer ni få tillgång till studion och allt vad det innebär för egen träning, när möjlighet finns.

Dessa tider kommer inte att kunna bokas, men då vi inte har lektioner i studion kommer vi kunna låsa upp och ge tillgång till träning där.

Dessa möjligheter kommer endast att finnas under dagtid och kollas av med oss dag för dag.

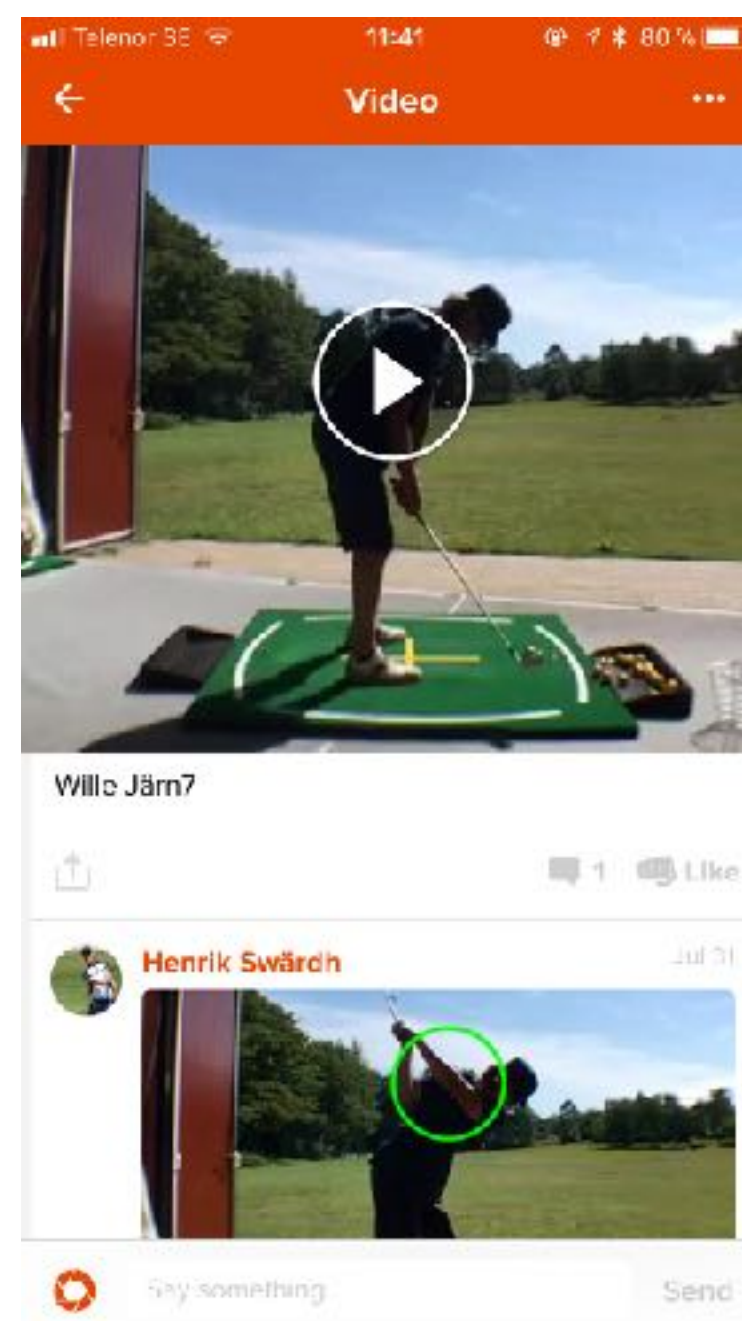


CoachNow



Vår Coachingplattform i fickan!

CoachNow kommer att bli vårt sätt att kommunicera och hålla koll på allt material ni får tillgång till när vi är i grupp under halvdagarna. Detta gör vi i vårt gemensamma Team.



Ni kommer också att få era egna, individuella tekniska övningar i varsitt eget Training Space. Där vi kan ha en dialog kring tekniken hos var och en.

Betalning

Hela beloppet för HPC faktureras den 15e november om man inte vill ha betalningen månadsvis.

Vill man dela upp betalningen kommer detta att faktureras den 15, varje månad, med tio dagars betalningstid.

Fakturan kan betalas via bankgiro eller tas med till shopen och betalas i kassan

Självklart räknas era kostnader för HPC i bonussystemet i shopen!

”In golf, as in life, you get out of it
what you put into it”

-Sam Snead