

HPC Small Group
Vintern 2019-2020

High Performance
Coaching
#hpc



HPC Small Group Vintern 2019-2020

Ni skapar själva era träningsgrupper.

Tre alternativ;

Basic

Basic+

All-in!

Golfträningen kan göras gemensamt,
även om man väljer olika paket.



Personlig golfutveckling



© Svenska Golfförbundet

Basic

- Teknikträning i studion
v. 45, 47, 49 och 50 - 2019
v. 3, 5, 7, 9 och 11 - 2020
- Bas screening fys - med tillhörande träningsprogram

3995:-
(alt. 799:- /månad i 5 månader)

abacus®



Basic +

- Teknikträning i studion
v. 45, 47, 49 och 50 - 2019
v. 3, 5, 7, 9 och 11 - 2020
- Bas screening fys - med tillhörande träningsprogram
- Mentalt grundprogram med uppföljning

4495:-

(alt. 899:- /månad i 5 månader)

abacus®



All-in!



- Teknikträning i studion
v. 45, 47, 49 och 50 - 2019
v. 3, 5, 7, 9 och 11 - 2020
- STAC Screening Light - med tillhörande träningsprogram
- Mentalt grundprogram
- Två Strategi-workshops

5995:-

(alt. 1199:- /månad i 5 månader)

abacus®



Möjliga tider

Måndagar 17.00-18.00
18.10-19.10
19.20-20.20

Tisdagar 17.30-18.30
18.40-19.40
19.50-20.50

Veckor: v. 45, 47, 49 & 50 - 2019
v. 3, 5, 7, 9 & 11 - 2020

abacus®



Planen

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

Planen blir ert verktyg till utveckling på alla plan, inte bara golftekniskt. Vi behöver ett hjul 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.



Träning i studion

- Gruppträning - 3-4 pers per grupp
- Teknikfokus med feedback
- Övningar att göra hemma mellan passen
- Möjlighet till träning i studion under dagtid i mån av plats



Fys - bas



Fysscreening i studion baserad på TPI's
screeningar för främst;

- Höftled
- Axelled
- Skuldra
- Handled

Träningsprogram med övningar att göra
hemma eller på gymmet.

Fys -



Fysscreening av Joakim Dettner på Scandinavian Top Athlete Center i Ronneby

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

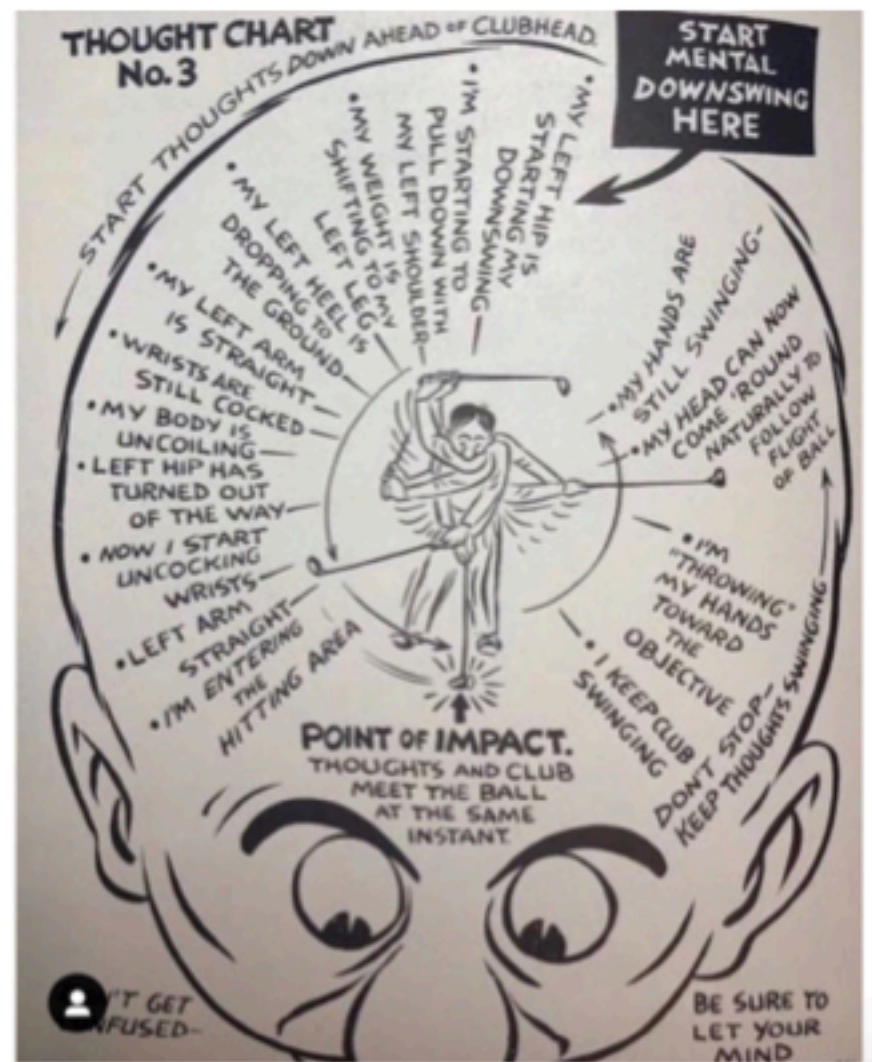
Träningsprogram med övningar att göra hemma eller på gymmet.

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?



Strategi workshops



Vi kommer, vid två tillfällen under vintern att träffas för att diskutera spel- och träningsstrategi i workshop-format.

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

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.

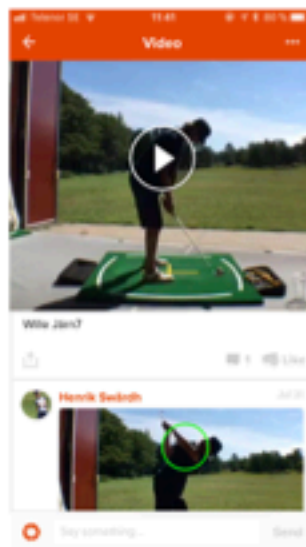
Dessa möjligheter kommer endast att finnas under dagtid och kollas av med oss dag för dag.





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

"The definition of insanity is doing the same thing over and over, expecting different results"

*-Rita Mae Brown
(not Albert Einstein...)*