

Information 4 oktober

Vinterträning



Kära medlemmar,

Idag klockan 12.00 öppnar vi upp anmälningarna för årets vinterträning där vi kommer att erbjuda träning i både små och lite större grupper. All träning kommer att bedrivas ute på klubben och vi kommer att väva ihop fys- och rörlighetssträning med swing- och putteknik i olika träningsblock under vinterns gång. Vi kommer att erbjuda träning såväl dag- som kvällstid, allt för att det ska tilltala så många som möjligt.

Anmälan ligger uppe som tävlingar i GIT och man anmäler sig via MinGolf, precis som till en vanlig tävling. På så sätt får vi alla uppgifter om gruppdeltagarna och det bildas automatiska reservlistor vid överanmälan. Det går självklart bra att anmäla sig direkt till oss i shopen också!

Tänk på att justera datumet om ni söker på tävlingar eftersom vinterträningen ligger upplagd på första kursveckan i början av november.

Vi erbjuder två alternativ av träning denna vinter;

Sänk din Score Vinter

Efter en vinters coronauppehåll kan vi återigen erbjuda vår populära vinterträning i grupp! Träningen bedrivs på klubben i grupper om 8 personer över 90 minuter där halva gruppen tränar golffys/rörlighetsträning och halva tränar teknik, med byte efter 45 minuter.

Alla deltagare kommer få ta del av plattformen Kinexit, som är vår grund till allt som rör golffys. Här kommer alla att få individuellt anpassade träningsprogram och möjlighet till träning under 6 månader. Vi kommer att erbjuda individuell Kinexit screening till alla deltagare under v. 45, för de som vill individanpassa sin fys- och rörlighetsträning mer ingående. Väljer man att inte screenas, kan man ändå anpassa träningen genom att svara på några enkla frågor i plattformens verktyg.

Läs mer om upplägget av SDS Vinter och vilka tider och veckor som gäller här; www.carlskronagk.com/sank-din-score

Kostnad för SDS Vinter är 1995:-

HPC Small Group

Small Group är för dig som vill ta nästa steg i ditt golfspel och verkligen vill optimera din träning under vintern för att nå dina mål 2022 och framåt. Vi ser över helheten hos dig som individ och lägger upp en plan som passar just dig, samt ger dig en inblick i hur träning bedrivs och följs upp på en högre nivå än vad "vanliga klubbgolfare" är vana vid, därav är hpc-gränsen satt till 20,0.

En Small Group består av tre personer och passen är 75 minuter långa, där vi blandar teknikträning med golffys. I Small Group Basic screenar vi alla deltagare och även här baseras träningen på Kinexits plattform. Väljer man alternativet All-In! höjer vi nivån på fysträningen ytterligare, med hjälp av STAC i Ronneby.

Läs mer om upplägget av HPC Small Group och vilka tider och veckor som gäller här;

www.carlskronagk.com/trana/hpc-small-group

Kostnad för HPC Small Group är;

4495:- för Basic och

6795:- för All-In!

Först till kvarn gäller!