

Golfkurs

Fördjupningskurs - PROam

Kursen är för dig som vill träna som ett proffs, för dig som verkligen vill ha en utbildning, där vi kommer fördjupa oss i detaljer och träning. Du kommer få mer utav kursen om du är träningsvillig emellan passen.

Vi kommer i samarbete med Anders Holmberg att bättra på dina fysiska egenskaper. Vikten av god fysik i form av att ha rätt typ av rörlighet samt förståelse att veta vart fart i svingen skall byggas upp kan vi inte få nog utav i golfsvingen.

Anders driver Lifebox i Karlstad och är licenserad STAC Elittränare med specialisering på speed, agility & quickness och var under 4 säsonger fystränare för Färjestads A-lag. Fysträningen är golfanpassad och helt fokuserad på att förbättra din golfsving.



Med Fredrik Eliasson

Vecka 3

Pass 1 - GUBBS Fredrik , Drive In Ons 15:30-17:00

Pass 2 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 4

Pass 3 - Baksving Fredrik Drive in Ons 15:30-17:00

Pass 4 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 5

Pass 5 - Framsving/Impact Fredrik Drive In Ons 15:30-17:00

Pass 6 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 6

Pass 7 - Bollflykt Trackman Drive In Ons 15:30-17:00

Pass 8 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 7

Pass 9 - Beslut Trackman Fredrik Drive In Ons 15:30-17:00

Pass 10 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 8

Pass 11 - Drives Trackman Fredrik Drive In Ons 15:30-17:00

Pass 12 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Med Oscar Hertzberg

Vecka 3

Pass 1 - Fysträning Anders , Blekegatan 6 , Tors 17:00-18:00

Vecka 4

Pass 2 - GUBBS Oscar, Drive In, Ons 17:00-18:30

Pass 3 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 5

Pass 4 - Baksving Oscar, Drive In Ons 17:00-18:30

Pass 5 - Fysträning Anders, Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 6

Pass 6 - Framsving/Impact Oscar Drive in Ons 17:00-18:30

Pass 7 - Fysträning Anders , Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 7

Pass 8 - Bollflykt Trackman Drive In Ons 17:00-18:30

Pass 9 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00

Vecka 8

Pass 10 - Beslut Trackman Oscar Drive In Mån 17:00-18:30

Pass 11 - Drives Trackman Oscar Drive In Ons 17:00-18:30

Pass 12 - Fysträning Anders Blekegatan 6 Tors 17:00-18:00