

TERVETULOA MUKAAN NAISTEN HARJOITTELURYHMÄÄN

Jo viime vuonna talvikaudelle tutuksi tulivat naisten omat harjoitukset, tänä vuonna viemme asian astetta pidemmälle ja perustamme

NAISTEN OMAN HARJOITTELURYHMÄN

Ryhmän tavoitteena on harjoitella tavoitteellisesti ja kehittyä pelaajina eteenpäin. 8 pelaajan ryhmä kokoontuu yhteensä talven aikana 10 kertaa, joista 7 on lajiharjoitusta ja 3 fysiikkaharjoitusta. Kaikki harjoitukset pidetään Savon Golftiimin Arenalla seuraavalla aikataululla

Lajiharjoitukset:

**13.2. klo 17.30-19.00
20.2. klo 17.30-19.00
5.3. klo 17.30-19.00
19.3. klo 17.30-19.00
26.3. klo 17.30-19.00
12.4. klo 17.30-19.00
16.4. klo 17.30-19.00**

Fysiikkaharjoitukset:

**23.2. klo 19.30-20.30
22.3. klo 19.30-20.30
19.4. klo 19.30-20.30**



Kevät kauden maksut:

**Savon Golftiimin kausikorttilainen 10€/kerta, 100€/koko kausi
Ilman kausikorttia 12€/kerta, 120€/koko kausi**

Maksun voi suorittaa kerralla kokonaan tai kertamaksu periaatteella. Myös liikuntasetelit käyvät maksuvälineenä kaikkiin maksuihin.

HUOMIO VUOROTYÖLÄISET TAI SELLAISET JOTKA EIVÄT HALUA SITOUTUA KAIKKIIN HARJOITUKSIIN:

Jokaisessa harjoituksessa on 4 pelaajalle ylimääräinen paikka, joihin voi ilmoittautua mukaan viikkoa etukäteen. Harjoitusten tarkempi sisältö löytyy alta. Näin osallistumalla kertamaksu on 15€.

Jarno Hovila ohjaa 4 golfharjoitusta ja Leena Makkonen 3 golfharjoitusta ja fysiikkaharjoitukset.

Lisätietoja harjoituksista ja ilmoittautumisesta:

Leena Makkoselle

puhelimitse 050-3767746 tai

sähköpostilla leena.makkonen@mikkelingolf.fi

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro nimi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite

Lajiharjoitukset sisällöt:

13.2. Svingi: ote, alkuasento ja liike

20.2. Svingin harjoittelu

5.3. Chipin tekniikka

19.3. Erilaiset chipit ja taidon kehittäminen

26.3. Putin ote, alkuasento ja liike

12.4. Putin harjoittelu, griinin lukutaidon kehittäminen

16.4. Pelaajien omat toiveet, vinkkejä harjoitteluun

Fysiikkaharjoituksissa jokaisella kerralla on kuntopiiri, jossa pyritään kehittämään lihaskuntoa. Näiden lisäksi harjoituksissa keskitytään seuraaviin asioihin:

23.2. Golfin fysiikkaharjoittelu

22.3. Tasapaino ja liikkuvuus

19.4. Peruskestävyys harjoittelu