

TRÄNINGSUPPLÄGG SOMMARTRÄNING



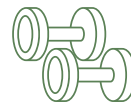
KINEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME





Träningsupplägg sommarträning

Antal träningsveckor

Längd på varje cirkelpass

Antal övningar per cirkelpass

**9** veckor**10-15** minuter**3** övningar

-  Att värma upp inför träning och tävling är en absolut självklarhet för världens alla tourspelare. När det första slaget slås måste kroppens motor vara varm och redo att kunna prestera.
-  Dessutom, en bra uppvärmning förebygger onödiga skador och underhåller den rörlighet och styrka som byggts upp. Därför är målsättningen för den kommande sommarperioden att skapa bra uppvärmningsrutiner som både gör att den fortsatta teknikträningen och spelet på banan får de rätta prestationsförutsättningarna.
-  Kursperiodens inledande avsnitt lägger därför fokus kring just uppvärmning, därefter skiftas innehållet till ett par avsnitt om kroppskontroll och hållning. Rörligheten i höftpartiet samt den så viktiga separationen av över- och underkropp blir sedan nästa område. Höfterna och brösttryggen tenderar ofta att stelna vid mycket spel och kan lätt leda till skador om de inte underhålls på rätt sätt vilket är ett specifikt område som belyses.
-  De avslutande avsnitten under träningsperioden kopplar an till att utveckla balans, koordination, styrka och stabilitet. Alla egenskaper som är viktiga för att få ut det lilla extra i svingen.

VECKA 1
Uppvärmning**VECKA 2**
**Uppvärmning
med klubba****VECKA 3**
**Kroppskontroll
för golf****VECKA 4**
Hållning**VECKA 5**
Hip Booster**VECKA 6**
**Seperation
Booster****VECKA 7**
**Balans och
koordination****VECKA 8**
**Styrka och
Stabilitet****VECKA 9**
Power

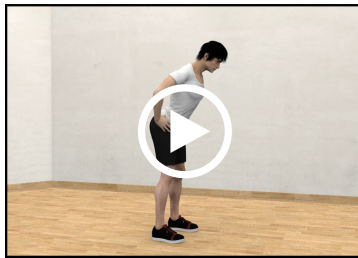
Träningsinstruktioner

- 1 Varje övning utförs under 1 minut. Spelaren utför övningen i sitt eget tempo och bestämmer själv antalet repetitioner. Om rörelsen utförs med ena sidan i taget så byter spelaren sida efter 30 sekunder.
- 2 30 sekunders vila mellan varje övning
- 3 Utför varje övning 3 gånger (set) per person.

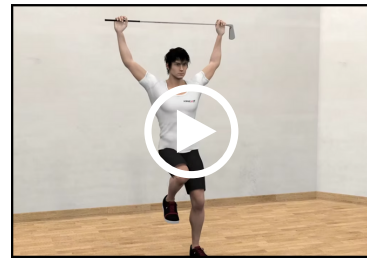
VECKA 1 Uppvärmning



Armsvingar i golfposition

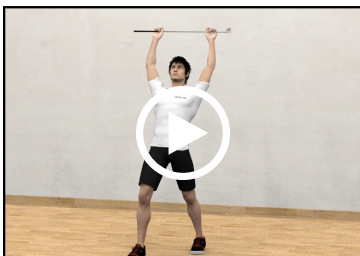


Pelvic Tilt

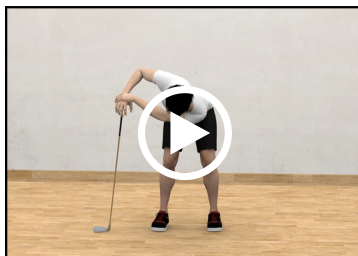


Utfall bakåt med balans

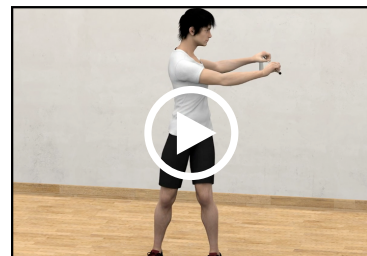
VECKA 2 Uppvärmning med klubba



Extension i höft och bröstrygg

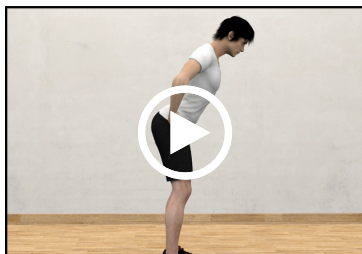


Assisterad framåt böj med axel förlängning

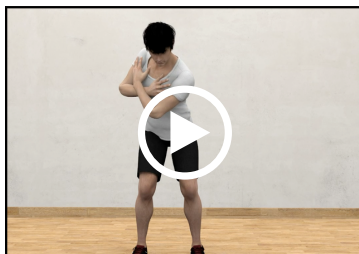


Rotation med olika fotpositioner

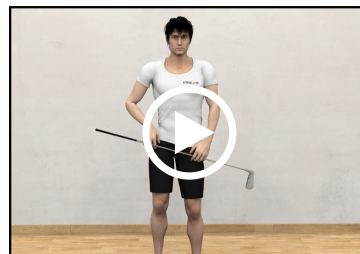
VECKA 3 Kroppskontroll för golf



Pelvic tilt (Golf position)

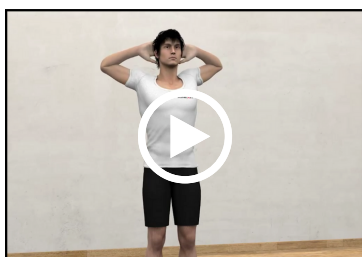


Överkroppsrotation

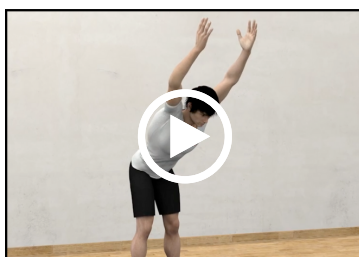


Pelvic lateral tilt

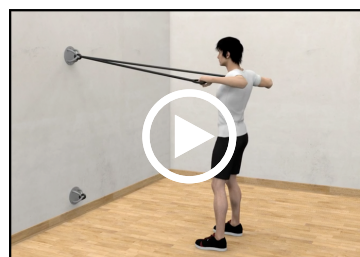
VECKA 4 Hållning



Standing Elbow Flexes

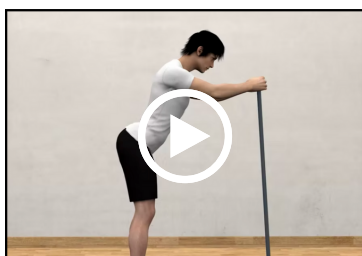


Armlyft i golfposition

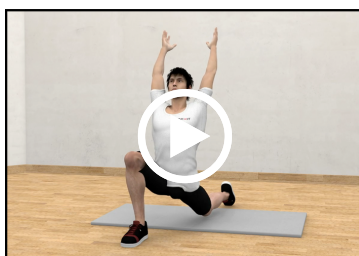


Drag med gummiband i axelhöjd

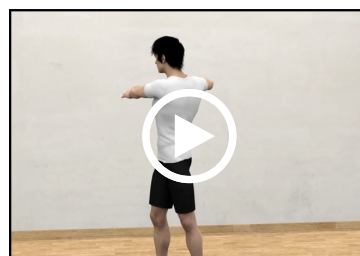
VECKA 5 Hip Booster



Pelvic Tilt Standing Supported



Kneeling Groin Stretch with Backward reach

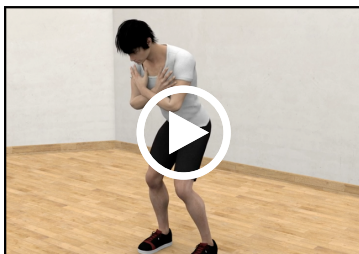


Step with hip rotation

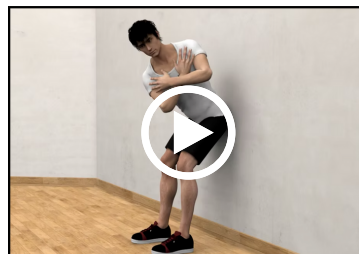
VECKA 6 Seperation Booster



Upper body rotation (Golf position).



Lower body rotation (Golf position).

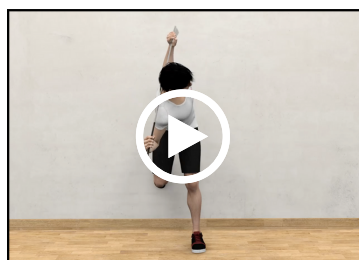


Torso Rotation Against Wall

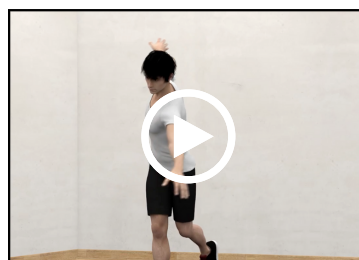
VECKA 7 Balans och koordination



Backward lunge with balance

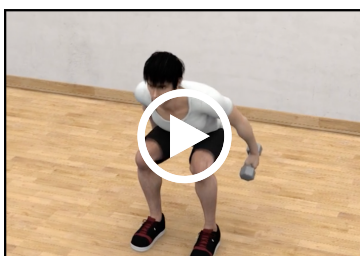


Split squat torso rotation



Windmill on one leg

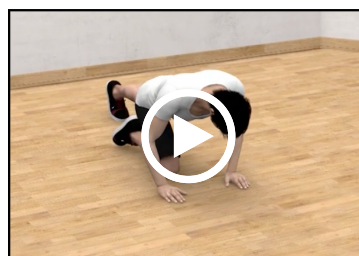
VECKA 8 Styrka och Stabilitet



Squat



Anterior & Posterior lunges with arm swing



Plank with knee driver

VECKA 9 Power



Jumping up and down



Rotation throw with ball



Ball slams