



Träningsupplägg och innehåll 2018

Golfkul

Termin 1 v9-16	600:-
Termin 2 v17-26	600:-
Termin 3 v33-40	600:-

Golfäventyret (obligatorisk litteratur) ingår i avgiften.

Utvecklingsgrupper

Termin 1 v9-11, 13-17	650:-
Termin 2 v18-26	700:-
Termin 3 v33-40	700:-

Utvecklingsteam pojkar (Martin)

Gruppträning ca 10 månader, 2 timmar/vecka enl schema fr tränare Tävlingsbidrag: startavgift Skandia Distrikt/Regional Rangekort	2 300:-
Tillval: Individuell träning 10 pass á 30min	700:-

TP spår 1 (Martin)

Gruppträning ca 10 månader, 3 timmar/vecka enl schema fr Martin Individuell träning 10 pass á 30min Tävlingsbidrag: Enligt bilaga Rangekort, slaghall Pro Tracer i Golfhallen 3ggr Ledarutbildning Fysträning	3 600:-
Tillval: Möjlighet att köpa gymkort på G-vik till rabatterat pris (fr 15 år) Obs – begränsat antal	750:-

TP spår 2 (Martin)

Alternativ 1: Gruppträning ca 10 månader, 1,5 h/vecka enl schema fr Martin Individuell träning 20 pass á 30min	3 600:-
Alternativ 2: Individuell träning 25 pass á 30min (ingen gruppträning)	

Följande ingår i både alternativ 1 & 2:

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga Rangekort, slaghall Pro Tracer i Golfhallen 3ggr Ledarutbildning Fysträning	
Tillval: Möjlighet att köpa gymkort på G-vik till rabatterat pris (fr 15 år) Obs – begränsat antal	750:-

TP spår 2 (Micke)

Individuell träning 25 pass á 30min (ingen gruppträning) Tävlingsbidrag: Enligt bilaga Rangekort, slaghall Pro Tracer i Golfhallen 3ggr Ledarutbildning Fysträning	3 600:-
Tillval: Möjlighet att köpa gymkort på G-vik till rabatterat pris (fr 15 år)	750:-

Obs – begränsat antal

Proffs (22-23 år) (kan även välja TP spår 2)

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort, slaghall 1 000:-

Tillval:

Möjlighet att köpa gymkort på G-vik till rabatterat pris (fr 15 år) 750:-

Obs – begränsat antal

Fysträning 300:-

Proffs (24+)

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort, slaghall 0:-

Tillval:

Möjlighet att köpa gymkort på G-vik till rabatterat pris (fr 15 år) 750:-

Obs – begränsat antal

Fysträning 300:-

Alternativ: TP & Proffs som ej har Martin/Micke

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort, slaghall 1 000:-

Tillval:

Möjlighet att köpa gymkort på G-vik till rabatterat pris (fr 15 år) 750:-

Obs – begränsat antal

Fysträning 300:-

2017-11-01 Junior & Elitkommittén Örebro City Golf & CC