



## Träningsupplägg och innehåll 2022

### Golfkul

Termin 1 v9-16 (uppehåll påsk)	600:-
Termin 2 v17-26	600:-
Termin 3 v33-40	600:-
Terminsvis anmälan via hemsidan	

### Breddgrupper

Inomhusperiod v9-16 (uppehåll påsk)	700:-
Utomhusperiod v17-26, 33-40	1500:-
Anmälan till respektive period via hemsidan	

### Utvecklingsteam pojkar respektive flickor

Gruppträning ca 10 månader, 2 timmar/vecka enl schema fr tränare	3 100:-
Tävlingsbidrag: Startavgift Teen tour First/Future	
Rangekort	

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer 500:-

**Tillval:** Individuell träning 10 pass á 30 min 800:-

### TP spår 1

Gruppträning ca 10 månader, 1,5 timmar/vecka enligt schema fr tränare	4 000:-
Individuell träning 10 pass á 30 min	
JSM-träning (4 spelkvällar+6 träningar fokus på match- och spelstrategi)	
Tävlingsbidrag: Enligt bilaga	
Rangekort	
Trackman två avstämningar	
Ledarutbildning GL1 för nytillkomna samt ledarträffar	
Fysträning v 46-17	

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot 4 pass som hallvärd) 500:-

### TP spår 2

Gruppträning ca 10 månader, 1,5 h/vecka enligt schema fr tränare	4 800:-
Individuell träning 20 pass á 30 min	
JSM-träning (4 spelkvällar+6 träningar, fokus på match- och spelstrategi)	
Tävlingsbidrag: Enligt bilaga	
Rangekort	
Trackman två avstämningar	
Ledarutbildning GL1 för nytillkomna samt ledarträffar	
Fysträning v 46-17	

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot 4 pass som hallvärd) 500:-

### TP spår 3

Individuell träning 25 pass á 30 min (ingen gruppträning)	4 800:-
Tävlingsbidrag: Enligt bilaga	
JSM-träning (4 spelkvällar+6 träningar, fokus på match- och spelstrategi)	

Rangekort  
Trackman två avstämningar  
Ledarutbildning GL1 för nytillkomna samt ledarträffar  
Fysträning v 46-17

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer  
(mot 4 pass som hallvärd) 500:-

### **College/university/RIG-alternativ**

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga 2 600:-  
JSM-träning (4 spelkvällar+6 träningar, fokus på match- och spelstrategi)  
Rangekort

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer  
(mot 4 pass som hallvärd) 500:-

**Tillval:** Individuell träning 10 pass a ´ 30 min 800:-

### **Nyhet! Tävlingsstöd, tillval**

Tränare följer med spelare på tävling (6 tim, 18 hål) 950:-  
Kan väljas av tävlingsspelare 1 ggr/säsong, bör planeras i god tid  
tillsammans med tränare

### **Proffs 22-23 år**

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort 2 000:-  
Tillval: Saknas

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer  
(mot 4 pass som hallvärd) 500:-

### **Proffs 24+**

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort 2 000:-  
Tillval: Saknas

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer  
(mot 4 pass som hallvärd) 500:-

### **Alternativ** (TP & Proffs som ej har klubbens tränare)

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort 2 000:-  
Tillval: Saknas

**Extra:** Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer  
(mot 4 pass som hallvärd) 500:-