



Träningsupplägg och innehåll 2023

Golfkul

Termin 1 v9-16 (uppehåll påsk)	600:-
Termin 1, vecka 11-16	500:-
Termin 2 v17-26	600:-
Termin 3 v33-40	600:-

Terminsvis anmälan via hemsidan

Breddgrupper

Inomhusperiod Viktor v11-16 (uppehåll påsk)	600:-
Inomhusperiod Martin v2-16 (uppehåll påsk- & sportlov)	1100:-
Utomhusperiod v17-26, 33-40	1600:-

Anmälan till respektive period via hemsidan

Utvecklingsteam pojkar respektive flickor

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

Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd) 500:-

Tillval: Individuell träning 10 pass á 30 min 1000:-

TP spår 1

Gruppträning ca 10 månader, i snitt 2,5 timmar/vecka enligt schema fr tränare	4 600:-
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 46-22	

Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd) 500:-

TP spår 2

Gruppträning ca 10 månader, i snitt 2,5 h/vecka enligt schema fr tränare	5 600:-
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 46-22	

Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd)	500:-
TP spår 3 Individuell träning 25 pass á 30 min (ingen gruppträning) 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 46-22	5 600:-
Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd)	500:-
College/university/RIG-alternativ Tävlingsbidrag: Enligt bilaga JSM-träning (4 spelkvällar+6 träningar, fokus på match- och spelstrategi) Rangekort	2 600:-
Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd)	500:-
Tillval: Individuell träning 10 pass á 30 min	1000:-
Nyhet! Tävlingsstöd, tillval Tränare följer med spelare på tävling (6 tim, 18 hål) Kan väljas av tävlingsspelare 1 ggr/säsong, bör planeras i god tid tillsammans med tränare	950:-
Proffs 22-23 år Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort Tillval: Saknas	2 000:-
Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd)	500:-
Proffs 24+ Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort Tillval: Saknas	2 000:-
Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd)	500:-
Alternativ (Juniorer som ej har klubbens tränare) Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort JSM-träning (4 spelkvällar+6 träningar, fokus på match- och spelstrategi) Tillval: Saknas	2 600:-
Extra: Reducerat pris på träningskort slaghall vinter tillkommer (mot max 3 pass som hallvärd)	500:-

2022-09-15 Junior & Elitsektionen, Örebro City Golf & CC