



## Träningsupplägg och innehåll 2021

### Golfkul

Termin 1 v9-16 (uppehåll påsk)	600:-
Termin 2 v17-26	600:-
Termin 3 v33-40	600:-
Golfäventyret (obligatorisk litteratur) ingår i avgiften för nivå 2.	

### Utvecklingsgrupper

Inomhusperiod v9-16 (uppehåll påsk)	700:-
Utomhusperiod v17-26, 33-40	1500:-

### Tjejgrupp på väg mot UT (Martin)

Gruppträning v46-51, v2-40 (uppehåll sportlov, påsklov, v 27-32) 1 timme/vecka	2 500:-
---	---------

### Utvecklingsteam pojkar/flickor (Martin)

Gruppträning ca 10 månader, 2 timmar/vecka enl schema fr tränare Tävlingsbidrag: Startavgift Teen tour First/Future Rangekort, träningskort slaghall vinter (500 kr AB)	3 100:-
---	---------

<b>Tillval:</b> Individuell träning 10 pass á 30 min	800:-
--	-------

### TP spår 1 (Martin)

Gruppträning ca 10 månader, 3 timmar/vecka enligt schema fr tränare Individuell träning 10 pass á 30min Tävlingsbidrag: Enligt bilaga Rangekort, träningskort slaghall vinter (500 kr AB) Trackman två avstämningar Ledarutbildning GL1 Fysträning v 46-17	4 400:-
--	---------

### TP spår 2 (Martin)

<b>Alternativ 1:</b> Gruppträning ca 10 månader, 1,5 h/vecka enligt schema fr tränare Individuell träning 20 pass á 30 min	4 400:-
<b>Alternativ 2:</b> Individuell träning 25 pass á 30 min (ingen gruppträning)	

### Följande ingår i både alternativ 1 & 2:

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga Rangekort, träningskort slaghall vinter (500 kr AB) Trackman två avstämningar Ledarutbildning GL1 Fysträning v 46-17
--

### TP spår 2 (Micke)

Individuell träning 25 pass á 30min (ingen gruppträning) Tävlingsbidrag: Enligt bilaga Rangekort, träningskort slaghall vinter (500 kr AB) Trackman teori samt två avstämningar Ledarutbildning GL1 Fysträning v 46-17	4 400:-
---	---------

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

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort, träningskort  
slaghall vinter (500 kr AB) 2 000:-  
Tillval: Saknas

### **Proffs 24+**

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort, träningskort  
slaghall vinter (500 kr AB) 2 000:-  
Tillval: Saknas

### **Alternativ** (TP & Proffs som ej har Martin/Micke)

Tävlingsbidrag: Enligt bilaga, rangekort, träningskort  
Slaghall vinter (500 kr AB) 2 000:-  
Tillval: Saknas

2020-11-02 Junior & Elitkommittén, Örebro City Golf & CC