



Jugendgruppe. J4 mit Martin Hastie

Montag 17:00 – 19:00

Trainingswoche: Woche 11	Trainingswoche: Woche 12	Trainingswoche: Woche 13	Trainingswoche: Woche 14
Station: <u>Bunker</u> Hit the Line	Station: <u>Bunker</u> Hit the Line	Station: <u>Putting</u> Long Putt Skill Test	Station: <u>Putting</u> Long Putt Skill Test
Station: <u>Schwung</u> Start Iron Through Corridor	Station: <u>Schwung</u> Start Iron Through Corridor	Station: <u>Schwung</u> Punch Shot Irons High Irons	Station: <u>Schwung</u> Punch Shot Irons High Irons
Station: C-Trainer <u>Kondition</u> Double in Double out	Station:C-Trainer <u>Kondition</u> Double in Double out	Station: C-Trainer <u>Kraft</u> Kneeling Throw	Station:C-Trainer <u>Kondition</u> 60-30 Shuttle Run
Station:C- Trainer <u>Geschwindigkeit</u> 15 Second Shuttle Zum Schluss Gruppen-Turnier Shark Attack	Station:C-Trainer <u>Geschwindigkeit</u> 15 Second Shuttle Zum Schluss Gruppen-Turnier Shark Attack	Station: C-Trainer <u>Pitching</u> Skills Test Zum Schluss Gruppen-Turnier 3 Little Pigs	Station:C-Trainer <u>Pitching</u> Skills Test Zum Schluss Gruppen-Turnier 3 Little Pigs

Woche 15 **TPI Test**