



Jugendgruppe. J4 mit Martin Hastie

Montag 17:00 – 19:00 Uhr

Trainingswoche: Woche 6	Trainingswoche: Woche 7	Trainingswoche: Woche 8	Trainingswoche: Woche 9
Station: <u>Ansprechposition</u> 25 Yard Rope	Station: <u>Ansprechposition</u> 25 Yard Rope	Station: <u>Putting</u> 4-6 feet Compass	Station: <u>Chipping</u> Chipping Leap Frog
Station: <u>Schwung</u> Heel, Toe, Middle	Station: <u>Schwung</u> Heel, Toe, Middle	Station: <u>Schwung</u> Driver Corridor	Station: <u>Schwung</u> Fade, Draw, Straight
Station: C-Trainer <u>Kondition</u> 25-25-25	Station:C-Trainer <u>Kondition</u> 25-25-25	Station: C-Trainer <u>Kondition</u> 60-30 Shuttle Run	Station:C-Trainer <u>Kondition</u> 60-30 Shuttle Run
Station:C- Trainer <u>Geschwindigkeit</u> 15 Second Shuttle Zum Schluss Gruppen-Turnier Last man out	Station:C-Trainer <u>Geschwindigkeit</u> 15 Second Shuttle Zum Schluss Gruppen-Turnier Last man out	Station: C-Trainer <u>Koordination</u> Sharks and Islands Zum Schluss Gruppen-Turnier Reverse Leap Frog	Station:C-Trainer <u>Koordination</u> Sharks and Islands Zum Schluss Gruppen-Turnier Reverse Leap Frog

Woche 10 **TPI Test**