



# Miesten Tehotreenit 2018

## by Riku Soravuo/Nordcenter

### **Lauantai 19.5 klo 10:00-12:30**

-Lähipelitreenit 2-2,5 tuntia

-käydään laajasti läpi lähipeli alueella erilaisia tilanteita, teidän toivomusten perusteella ja ratkotaan niitä

### **Perjantai 25.5 klo 17:00-19:30**

-Rangeharjoittelua 45-60 min, rautamailalyöminen

- sen jälkeen peli, 3-4 reikää, pelin pääpaino väylälyöminen

### **Sunnuntai 10.6 klo 14:30-17:00**

-Rangeharjoittelua 45-60 min, draivi+väyläpuut -sen jälkeen peli, 3-4 reikää, pelin pääpaino avauksien suunnittelu

### **Torstai 14.6 klo 17:00-19:30**

-Lähipeliharjoittelua 2,5h, chippi, pitchi, bunkkeri -eri makuut, korkeat-, matalat lyönnit, eri mittaiset lyönnit

### **Perjantai 29.6 klo 17:00-19:30**

-Putti-+ putti chippi treeniä

-pääpaino on Putin kovuuden ja linjan hallinnassa, sekä perusasetusten tsekkaamisessa.

Opetellaan myös käyttämään erilaisia apuvälineitä puttaamisen paremman hallinnan ja hahmottamisen luomiseksi

### **Sunnuntai 8.7 klo 10:00-12:30**

-Flightscope harjoitus, käytetään Vilin hankkimaa modernia analysointia, tavoitteena sen avulla oppia ymmärtämään sekä hallitsemaan eri kierteitä ( sivu+ala) sekä pallon lähtökulmaa.

### **Tiistai 17.7 klo 10:00-12:30**

-Lähipelimestaruus harjoittelu

-harjoitellaan lähipelimestaruusrataa erilaisia mailoja ja lyöntejä käyttäen.

### **Lauantai 21.7 klo 10:00-12:30**

-Peliharjoitus 9 reikää, "miten pelata Fream 1-9"

### **Tiistai 24.7 klo 10:00-12:30**

-Peliharjoitus 9 reikää, "miten pelata Fream 10-18"

### **Perjantai 27.7 klo 17:00-19:30**

-Lähipelimestaruus harjoittelu

-harjoitellaan lähipelimestaruusrataa erilaisia mailoja ja lyöntejä käyttäen.

**Perjantai 3.8 klo 17:00-19:30**

- Taitavuusharjoitus. Kentällä vietetään koko harjoitus, luomalla erilaisia tilanteita jotka vaativat aina jonkun erikoislyönnin. Tulee näyttö, selitys jokaikki toteuttaa. Superhyvä juttu 😊

**Sunnuntai 19.8 klo klo10:00-12:30**

-Flightscope harjoitus, käytetään Vilin hankkimaa modernia analysaattoria, tavoitteena sen avulla oppia ymmärtämään sekä hallitsemaan eri kierteitä sekä pallon lähtökulmaa

**Perjantai 24.8 klo 17:00-19:30**

-Sama kuin pe 3.8.

Kaikki treenit kestävät noin 2,5 tuntia.

Maksimi ryhmäkoko 8 hlöä.

Ehdotan 6 tunnin pakettia. Yllä olevista osioista voi siis valita sopivat.

Hinta tälle 6 kerralle olisi 210e

Jos paikkoja jää vapaaksi ja koko paketti ei innosta tai aikataulu ei sovi;  
yksittäisen treenin hinta 40e

Ilmoittautuminen:

[rsoravuo@gmail.com](mailto:rsoravuo@gmail.com) tai 0505772283

Terkkuja

Riku