

Parempi tasapaino – parempaa peliä

valmennuksen sisältö

Viikko 1 / Kurssin avaus

Ensimmäisellä tunnilla käydään läpi valmennuksen sisältö ja tutustutaan toisiimme. Aloitetaan lihaskunto- ja liikkuvuustesteillä.

Viikot 2-3 / Harjoittelun perusteet

Käydään käytännössä läpi lajinomaisia keskivartalon lihaskuntoliikkeitä, joilla luodaan perustat paremmalle koordinaatiolle ja tasapainolle. Pääpaino liikepuhtaudella.

Viikko 4 / Dynaaminen kehonhuolto

Kehonhuoltoharjoittelulla ylläpidetään ja parannetaan liikelaajuuksia ja nopeutetaan palautumista.

Viikot 5-6 / Kiertoharjoittelu

Neljännellä kerralla käytetään opittuja lihaskuntoliikkeitä kiertoharjoitteluun pienvälineillä ja kehonpainolla. Läpikäydään kiertoharjoitus, jonka voit tehdä salilla tai kotona.

Viikko 7 / Tietoisku ravitsemuksesta

Ravitsemus on yksi kehittymisen kulmakivistä. Käydään läpi ravitsemuksen merkitys ja sisältö golffarille. Erytisesti keskitytään eri energialähteiden suhteuttamiseen ennen ja jälkeen kierroksen. Lopuksi kiertoharjoittelu.

Viikko 8 / Kävelytekniikka

Käydään läpi kävelyn askeltekniikkaa ulkona. Oheisharjoitteluna sauvakävely.

Viikko 9 / Core-kertaus, lihaskuntoharjoittelu

Kerrataan läpikäytyt liikkeet sekä opitaan uusia hermotuksen parantamiseksi.

Viikko 10 / Dynaaminen lihashuolto, uudet liikkeet

Pakaran jälkeen käydään läpi vielä loput alaraajojen lihasryhmistä. Tapaamisella keskitytään reisilihaksiin ja pohkeiden lihaksiin ja niiden harjoittamiseen.

Viikko 11 / Core-kertaus, lihaskuntoharjoittelu

Kerrataan vanhat ja uudet liikkeet korjauksin. Aloitetaan henkilökohtaisen ohjelman hahmottaminen.

Viikot 12-13 / Kuntosaliharjoittelu osana golffarin harjoittelua

Toiseksi viimeisellä tapaamisella on aika nitoa opittuja asioita yhteen. Jokainen osallistuja pääsee suunnittelemaan itselleen oman harjoitusohjelman valmentajan avustuksella. Viimeisellä kerralla voima- ja liikkuvuustestit sekä saliohjelman kertaus.

Valmennuksen sisältö on ohjeellinen. Muutoksia tehdään valmennettavien edistymisen mukaisesti.