



Styrketränningsprogram för golf

Tränaransvarig Per Liv

Rörlighetstrännings rutin.

Balansklubba på fot höger vänster byte 5-10min

Åttan med klubba mellan benen 6 st h/v håll.

Styrkeryck + ryckbenböj 3* 3/3 Lätt vikt

Ryck 4*4 Lagom vikt

Styrkevändning + benböj frampå 3*3/3 Lätt vikt

Stöt 4*4 Lagom vikt

Pushpress 3*6 Lagom vikt

Benböj 1*8 Lätt 2*6 Lagom 1*4 Tyngre

Bänkpess 3*6 Lagom vikt

Rygdrag 2*8 Lagom vikt

Mage variera raka rotera gruppera sträck tvista osv 3*12-24

Sömn och kosthållning med noggrannhet.

Ödmjuk öppenhet med distans för inblandning eller störande moment vid träning, stor fokus och koncentration i ögonblicket.

Känn referensrörelser till golf i alla övningar.

Feeling känsla trygghet timing explosivitet

Frihet i rörelsen inga ansträngningar eller annspänningar.

Rörelsen går alltid före belastningen.

Rätt går lätt oavsett vikt.

Tungt är alltid fult och fel.