

Jugend Intensivtage 2023



OPEN.9
GOLF AKADEMIE

Schönstr. 45
85452 Eichenried
jugend@open9.de

In den Pfingstferien

Donnerstag 08. Juni 09.45-15.30 Uhr & Freitag 09. Juni 2023 09.45-15.30Uhr

Intensivtage Pfingsten

Donnerstag 08.06.2023:

- 09.45Uhr: Welcome in OPEN.9 & Begrüßung
- 10.00-10.15Uhr: Aufwärmprogramm auf der Range
- 10.15-10.45Uhr: Golfspezifisches Koordinationstraining
- 10.45-11.15Uhr: Verbesserung des Treffmoments und des Eintreffwinkels beim Eisenschlag
- 11.15-11.30Uhr: Verbesserung der golfspezifischen Rhythmisierungsfähigkeit
- 11.30-12.45Uhr: Gemeinsame Mittagspause im RESTAURANT.9
- 12.45-13.15Uhr: Einschlagen auf der Range
- 13.15-15.30Uhr: Platztraining
- 15.30Uhr: Ende Tag 1



Jugend Intensivtage 2023



OPEN.9
GOLF AKADEMIE

Schönstr. 45
85452 Eichenried
jugend@open9.de

In den Pfingstferien

Donnerstag 08. Juni 09.45-15.30 Uhr & Freitag 09. Juni 2023 09.45-15.30Uhr

Intensivtage Pfingsten

Freitag 09.06.2023:

- 09.45Uhr: Welcome in OPEN.9
- 10.00-10.15Uhr: Aufwärmprogramm auf der Range
- 10.15-10.35Uhr: Pitch-Staffel: Festigung der Längenkontrolle
- 10.35-10.55Uhr: Grünzonenpitch: Festigung der Zielpräzision
- 10.55-11.15Uhr: Variables Anwendungstraining
- 11.15-11.40Uhr: Bunkertraining: Distanzen regulieren
- 11.40-12.00Uhr: Bunkertraining: Präzision aus verschiedenen Lagen
- 12.00-12.45Uhr: Gemeinsame Mittagspause im RESTAURANT.9
- 12.45-13.15Uhr: Einschlagen auf der Range
- 13.15-15.30Uhr: Vorgabewirksames Abschlussturnier
- 15.30Uhr: Gemeinsame Siegerehrung und Ende von Tag 2

