

Exempel på månadsupplägg

Golfträning

Vecka 1

| | |
|---------|-----------------------------------|
| Måndag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Tisdag | Spel på bana |
| Onsdag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Torsdag | Spel på bana |
| Fredag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Lördag | Vila |
| Söndag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |

Vecka 2

| | |
|---------|-----------------------------------|
| Måndag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Tisdag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Onsdag | Spel på bana |
| Torsdag | Vila |
| Fredag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Lördag | Spel på bana/ Inspelsvarv |
| Söndag | Tävling |

Vecka 3

| | |
|---------|--|
| Måndag | Vila/Utvärdering av tävlingen - styrkor/svagheter? |
| Tisdag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Onsdag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Torsdag | Spela på bana |
| Fredag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Lördag | Spel på bana/ Inspelsvarv |
| Söndag | Tävling |

Vecka 4

| | |
|---------|--|
| Måndag | Vila/Utvärdering av tävlingen - styrkor/svagheter? |
| Tisdag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Onsdag | Spel på bana |
| Torsdag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Fredag | Anpassad golfträning 1,5-2 timmar |
| Lördag | Spel på bana/ Inspelsvarv |
| Söndag | Tävling |

Fysträning 30-45 min

Styrka/Rörlighet
Rörlighet
Kondition

Styrka/Rörlighet
Rörlighet

Kondition
Rörlighet
Styrka/Rörlighet

Kondition
Rörlighet

Styrka/Rörlighet
Rörlighet
Kondition

Styrka/Rörlighet
Rörlighet

Kondition
Rörlighet
Styrka/Rörlighet

Kondition
Rörlighet