



**GOLF** in Leicht

## DEINE PODCAST - CHECKLISTE

### Folge: 30 - Aufbau einer Trainingseinheit

Folgende Checkpunkte solltest du bei der Planung deines Trainings beachten:

Du bist perfekt vorbereitet, wenn...

- du dein Training vorab schriftlich geplant hast und in folgende 7 Punkte unterteilst:
  1. Warm Up (5 Minuten) - siehe auch Warm Up Programm.
  2. 3/4 Wedge (5 Minuten) - Schwerpunkt: Rhythmus aufbauen.
  3. Basis/ Set-Up-Training (15 Minuten) - Schwerpunkt: Kontrolle Set-Up, Zielen, Griff.
  4. 5 Minuten Pause- Trinken.
  5. Ziel-Bereiche (35 Minuten)- trainieren deine 2 Bereiche zur Zielerreichung!
  6. Anwendungstraining - trainiere wie auf dem Platz: Bei jedem Schlag volle Routine anwenden, jedesmal neu ausrichten, immer einen anderen Schläger auf ein anderes Ziel schlagen.
  7. Analyse Training / Vorbereitung nächstes Training (5 Minuten).
- Trainingsregeln:
  - Konzentration und absoluter Fokus (Handy aus!).
  - kurz und knackig trainieren.
  - nutze Randzonen auf der Range, um ungestört zu bleiben.
  - trage Kopfhörer, damit dich niemand in deiner Konzentration stört.

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

*Dein Felix*



[www.facebook.com/golfinleicht/](http://www.facebook.com/golfinleicht/)



[@golfinleicht](https://www.instagram.com/golfinleicht)