

PODCAST-CHECKLISTE: EFFEKTIVES GOLFTRAINING

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

Du bist perfekt vorbereitet, wenn...

- Du jedes Training **schriftlich vorbereitest**.
- Dein Handy im Training aus ist und dein Fokus AN!
- Beachte die 80/20 Regel. Welche 20 % deines Spiels sorgen für 80 % des Scores (siehe auch Folge „Die 3 Scoringschläger“).
- Spiele jeden Schlag wie auf dem Golfplatz - volle Routine!
- Achte auf die Basis, dein Set-Up - Starte mit 0 Fehlern.
- Führe ein Warm Up durch (siehe Dokument dazu).
- Bereite dich auf kalte Stunden auf der Range vor.
- Nutze die Zeit unter Woche für Training auf der Range (Flutlicht) und das Tageslicht am WE für den Platz.
- Nutze Randzonen auf der Range, um ungestört zu bleiben
- Lege dir eine Puttmatte für zuhause zu. So wie diese hier: <https://amzn.to/2QCdggg>
- Achte auf das Verhältnis von langem zu kurzem Spiel.
- Trainiere kurz und knackig
- Trage Kopfhörer, damit dich niemand in deiner Konzentration stört

Schriftlich im Vorfeld geplanter Trainingsaufbau:

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, jedes Mal neu ausrichten, immer einen anderen Schläger auf ein anderes Ziel schlagen.
7. Analyse Training / Vorbereitung nächstes Training (5 Minuten).

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein Fabian