

Treningsplan Pro 2018

	Kl.	UKE 21	
Fredag	18.00-20.00	Oppfrisking etter vinterdvalen (kr. 100,-)	
Lørdag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	14.30-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
Søndag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	14.30-15.30	Damet trening (sving, kr. 100,-)	
	15.30-16.30	Herretrening (sving, kr. 100,-)	
		UKE 23	
Mandag	18.00-20.00	Mandagstrening kr. 150,- (eget tema hver gang)	
Fredag	15.00-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
	18.00-19.00	Damet trening (chipping/pitching, kr. 100,-)	
	19.00-20.00	Herretrening (chipping/pitching, kr. 100,-)	
Lørdag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	14.30-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
Søndag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	14.30-16.30	Tematrening driver/wood, kr. 100,- (Må ikke være med fra start)	
		UKE 27	
Mandag	18.00-20.00	Mandagstrening kr. 150,-	
Fredag	18.00-21.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
Lørdag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	14.30-15.30	Damet trening (putting, kr. 100,-)	
	15.30-16.30	Herretrening (putting, kr. 100,-)	
Søndag	09.00-14.00	Veien til Golf	
		UKE 28 - Treningsuke	
Mandag		Åpen	
Tirsdag		Åpen	
Onsdag	12.00-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
Torsdag	12.00-14.00	Banestrategi ute på banen (kr. 100,-)	
	15.00-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
Fredag	12.00-14.00	Banestrategi ute på banen (kr. 100,-)	
	15.00-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
		UKE 31	
Mandag	18.00-20.00	Mandagstrening kr. 150,- (eget tema hver gang)	
Fredag	15.00-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	
	18.00-19.00	Damet trening (bunker, kr. 100,-)	
	19.00-20.00	Herretrening (bunker, kr. 100,-)	
Lørdag	09.00-14.00	Veien til Golf	

	Kl.	UKE 21	
Søndag	09.00-14.00	Veien til Golf	
		UKE 36	
Mandag	18.00-20.00	Mandagstrening kr. 150,- (eget tema hver gang)	
Lørdag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	15.00-16.00	Dametrening (åpen kategori, kr. 100,-)	
	16.00-17.00	Herretrening (åpen kategori, kr. 100,-)	
Søndag	09.00-14.00	Veien til Golf	
	14.30-18.00	Individuelle timer (kr. 250,- for 25 minutter, dobbelttime kr. 400,-)	