

MIJN TRAININGSPLAN

Algemene probleemstelling

Op welk spelonderdeel wil ik de komende periode wat gaan verbeteren?

MIJN PLANNING VOOR VANDAAG

Datum:
Locatie:

Hoe pak ik de training **vandaag** aan?

- Hoelang wil ik vandaag in totaal trainen? minuten
- Op welk spelonderdeel wil ik verbeteren?
- Welk onderliggend probleem wil ik aanpakken?

Spelelement Techniek

- Benodigde tijd voor dit element: minuten
- Ik ga dat in praktijk als volgt aanpakken:

Spelelement Skills

- Benodigde tijd voor dit element: minuten
- Ik ga dat in praktijk als volgt aanpakken:

Spelelement Performance

- Benodigde tijd voor dit element: minuten
- Ik ga dat in praktijk als volgt aanpakken:

De genomen stappen bij mijn trainingsopbouw

spelelement	categorie	sub-categorie	oefening
Techniek			
Skills			
Performance			

* De variatie/diversiteit in oefeningen, die je kunt kiezen, hangt af van de mate waarin je bekend bent met de golfsport. Kom je hier niet uit vraag een golfprofessional naar een oefening, die aansluit bij jouw trainingsdoel.