



PROGRAMA INICIACIÓ - 12 HORES

1r dia | 2 hores

- Benvinguda i presentació del curs
- 3 conceptes bàsics: *grip*, *stance* i *swing*
- Coneixement material (pals, boles, etc.)

2n dia | 2 hores

- Escalfament
- Revisió conceptes bàsics (*grip*, *stance*, *swing*)
- Introducció *putt*

3r dia | 2 hores

- Escalfament
- Introducció joc curt: *approach* i *putt*

4t dia | 2 hores

- Escalfament
- Introducció joc llarg: driver, fustes i híbrids

5è dia | 2 hores

- Joc curt. Iniciació búnquer
- Regles de golf
- Revisió conceptes bàsics del *swing*

6è dia | 2 hores

- Escalfament
- Sortida al camp amb el Pro (3 forats)

El director de l'escola de golf es reserva el dret a modificar el programa



PROGRAMA PERFECCIONAMENT - 12 HORES

1r dia | 2 hores

- Benvinguda i presentació del curs
- Vídeo anàlisis en diferents zones del joc: joc llarg, joc curt, *putt* i *approach*
- Revisió física amb l'ajuda del sistema TPI

2n dia | 2 hores

- Escalfament específic
- Revisió dels punts importants del swing i entrenament personalitzat
- Treball de driver, ferros llargs, *approach* i cops amb pendent

3r dia | 2 hores

- Escalfament específic
- Treball de joc curt: *chipping*, *lob*, búnquer i *pitching*
- Entrenament dels punts importants

4t dia | 3 hores

- Escalfament al camp de pràctiques
- Sortida al camp amb el Pro, incloent l'anàlisi de la volta

5è dia | 3 hores

- Escalfament al camp de pràctiques
- Sortida al camp amb el Pro, incloent l'anàlisi de la volta
- Avaluació final del programa complet

El director de l'escola de golf es reserva el dret a modificar el programa



PROGRAMA ESTRATÈGIA DE JOC - 6 HORES

1r dia | 3 hores

- Escalfament específic
- 3 hores de joc llarg: entrenament amb vídeo anàlisis
- Treball de joc curt i treball de putt (estratègia i tècnica) - Mai més 3 putts!

2n dia | 3 hores

- Escalfament específic
- 9 forats amb el Pro, incloent avaluació i vídeo anàlisis
- Estratègia de joc

El director de l'escola de golf es reserva el dret a modificar el programa