

AGK:n Seniorit!

Tervetuloa Talvigolfiin ja Valmennusryhmään!

Tapio Sillanpää kutsuu AGK:n seniorit talviharjoitteluun Säästöpankki Areenalle (Pullerille). Perinteinen Talvigolf ja Senioreiden Valmennusryhmä starttaavat vuodenvaihteessa.

Talvigolfin aloitamme tammikuun toisella viikolla ti 12.1.2021. Valinnaiset harjoituspäivät ovat tiistai, klo 10.00 - 11.30, keskiviikko klo 10.00 - 11.30 ja torstai klo 12.30 - 14.00.

Talvigolfin harjoitusohjelma jaetaan Pullerilla ensimmäisen harjoituskerran yhteydessä. Ohjelman runkona on golftaitojen harjoittelun ohella fyysisen vireystilan ylläpitäminen - liikkuvuus, kehon tuki-järjestelmä, koordinaatio. Siinä harjoittelumme pähkinänkuoressa.

Lähipelilyöntien, putin ja swingin harjoittelu keskittyy tulevana talvena entistä enemmän kunkin henkilökohtaisen golfosaamisen kasvattamiseen. Kehonhallintaa kehittävät jumppaliikkeet, venyttelyt ja kuntopallotreenit kuuluvat myös jälleen ohjelmaan golftreenien tukena.

Ryhmäkoko (kolme ryhmää) on kiinteä 10 hlö. Harjoituskertoja on yhteensä kymmenen, 1,5 tuntia kerrallaan, eli kokonaiskesto kullekin ryhmälle on 15 tuntia. Talvigolfmaksu 100,- / hlö. kertasuorituksena ensimmäisellä harjoitusviikolla. Huom! Kaikilta Pullerihallin käyttäjiltä AGK perii avainkorttimaksun keväällä 2021!

Kaksi senioreitten Valmennusryhmää, koko 8 hlö. harjoittelee valmennussuunnitelmansa mukaisesti vuoroviikoin Pullerilla perjantaisin klo 10.00 -11.30.

Ryhmä A aloittaa perjantaina 11.12.2020 ja ryhmä B 18.12.2020.

Valmennusryhmässä paneudumme perusteellisemmin kunkin pelaajan henkilökohtaiseen kehittymiseen. Mahdollisuus Trackman-lyöntitutkan hyödyntämiseen.

Tavoitteenamme on laatia kullekin oma kehityssuunnitelma konkreettisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Harjoituskertoja on yhteensä 10 kpl jatkuen huhtikuulle 2021, eli treenitunteja kertyy kauden aikana 15 tuntia. Valmennusmaksu 140,-/ hlö kertasuorituksena ensimmäisellä viikolla.

Sitovat ilmoittautumiset ja ryhmävalintasi Nexgolf/agk järjestelmään.

Kuhunkin Talvigolf-ryhmään mahtuu siis enintään kymmenen senioria, Valmennusryhmään kahdeksan henkilöä. Voit halutessasi ilmoittautua sekä Talvigolfiin, että Valmennusryhmään!

Hoida homma ripeästi, ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä!

Lopullinen ryhmäjako Talvigolfista / Valmennusryhmästä tulee joulukuun 7. päivään mennessä Aulanko Golfin Senioreitten kotisivuille www.aulankogolf.fi/seniorit/

Lisätietoja Tapsalta 050-350 5977 tai tapio.sillanpaa@pp4.inet.fi

Treeniterveisin!

Tapio Silbo Sillanpää