

# Trainingsplan

VM

	Ziel	Aufgabe	Wie oft?
<b>Technik</b>	Neutrales Wegnehmen	Gerade (also für Dein Gefühl etwas offener) stehen, dann steiler ausholen (Schaft mehr zur rechten Schulter). Neu: dabei bleiben die Hände hinten, also vor allem der Schläger selbst wird steil.	4x20min/Woche
<b>Technik</b>	Linkes Handgelenk gerade im Top	Etwas Schwächer greifen	2x10min/Woche
<b>Technik</b>	Keine Fetten Eisenschläge mehr	Mehr Bounds im Treffmoment (wie den Bunkerschlägen aus tiefem Sand)	2x10min/Woche
<b>Technik</b>	Timing, Kopplung	Einfrieren im Finish, dabei dauch den linken Ellenbogen vor der Brust im Finish	4x15min/Woche
<b>Koordination</b>	Auspacken	Diagonale Stimulation	Vor jedem Bälle schlagen
<b>Technik</b>	Li. Handgelenk	Dorsaler in den Ball schwingen	6x 10 Min/ Woche
<b>Technik</b>	Gleichgewicht im Finish	Linke Fußsohle gut ausbalanciert trotz vollem Schlag	2x 10 Min/ Woche
<b>Technik</b>	Schläger neutral im Top	Nachdem der Schlägerkopf am rechten Fuß vorbei ist: Ausholen mit der Idee: auf die Uhr schauen, also legen ☺. Damit die Hände nicht nach vorne gehen im Mittelteil: Handtuchübung.	4x15 min/Woche. Zusätzlich: die Handtuchübung nur im Kopf machen: 4x5 Minuten/Woche.
<b>Taktik</b>	Klarer Spielplan	Horizontpunkte, Spielweg und Schlüsselschlag bestimmen. Augen auf bei Proberunden.	Vor jeder Turnierrunde
<b>Taktik</b>	Optimale Vorbereitung	Lese den Em Fragebogen durch und beantworte jede Frage für Dich.	1-2 mal in den nächsten Wochen.
<b>Mental</b>	Klare Schlagroutine	4 Schläge pro Schlag	Immer im Turnier, vor jeder Runde die letzten drei Schläge auf der DR und auf dem Putting Grün
<b>Mental</b>	Abrufbarkeit	Nichtwiederholbarkeiten, Zeit, Schlag und Situation vorher festlegen	Immer mal wieder
<b>Kondition</b>	Ausdauer	Joggen	Mind. 2x20 min/Woche, später 3-4x35-45 Minuten.
<b>Kondition</b>	Dynamische Haltekraft	Wackelschwünge mit steifen Armen, als wäre es der dünne Wackelschaft	10x 1 min und das 3x/Woche