

# FORMTOPPEN GOLF

## Effektiv och inspirerande vinterträning för golfare!

Genom inspiration, kunskap och personlig coachning vill vi ge dig effektiv och rolig vinterträning. Kursen varvar två perioder av föreläsningar och gemensam träning med två perioder av egen träning utifrån ditt personligt program.

Tillsammans med vår samarbetspartner, golfsammanslutningen TopTee, har vi skraddarsytt ett effektivt upplägg. Kursledare är Ola Thornberg – instruktör på Brollsta GK och grundare av Medveten Golf samt Peter Jegefalk – hälsopedagog och träningspecialist på Friskis&Svettis Stockholm.

I kursen ingår även:

- Föreläsningar om golfteknik, träningslära, kost och mental träning.
- Svinganalys samt styrke och -rörlighetstest före och efter kursen.
- Personligt träningsprogram utifrån dina tester.
- Genomgång av personligt program i små grupper.
- Gemensam gruppträning där du får testa träningsformer särskilt lämpade för golfare.
- Startavgift till gemensam golftävling på International GC 9 maj.

Se utförligt program på nästa sida.





STOCKHOLM

## KURSUPPLÄGG

### VECKA 5

Lördag 6 februari kl 13-16:

Information om kursupplägget. Screening av samtliga deltagare där styrka, rörlighet och swing analyseras. Instruktörerna skraddarsyr därefter ett personligt fysprogram till deltagarna.

### VECKA 6

Löpande under veckan:

Deltagarna bokar in sig på individuella instruktioner i smågrupp för att gå igenom det personliga träningsprogrammet. Deltagarna bokar också in individuella tider på Golfhuset för att mäta svinghastighet.

Lördag 13 februari kl 13-16:

Föreläsning: Träningslära – Du lär dig i hur människokroppen fungerar och påverkas av träning. Hur mycket och hur ofta bör du träna för att räkna med någon effekt? Du får kunskap om vad du ska tänka på i form av planering, variation, uppladdning och förebyggande av skador för att få ut det mesta av din träning.

Gemensam träning: Cirkelfys – fysträning med mycket driv. Betoningen ligger på uthållig styrka i stationer men är också pulshöjande. Övningarna är funktionella, utmanande och förstärks med hjälp av redskap, exempelvis bosu och vikter.

### VECKA 7

Lördag 20 februari kl 13-16:

Föreläsning: Golfteknik – Vi går igenom grepp, uppställning och bollplacering. Du lär dig mer om lägstupunkten i svngen och dess betydelse för ett lyckat slag. Vi fördjupar oss i svngteknik och fokuserar på vikten av att förbättra positionen i träffögonblicket.

Gemensam träning: Core – Funktionell träning för rygg, mage och bålstabilitet. Coremuskulaturen behöver de flesta starka och det ger effekt både i vardagen och i golfsammanhang.

### VECKA 8-9

Egen träning utifrån ny kunskap och personligt program.

### VECKA 10

Lördag 13 mars kl 13-16:

Föreläsning: Medveten Golf – Många spelare har tillräckligt bra teknik för att nå sitt mål

och behöver jobba mer på rutiner före och efter slaget. Vi vill alla bli bättre på det vi tar oss för i livet, så även golf. Vi tror ofta att vi måste prestera för att räcka till i stället för att göra saker med glädje och tillit. Verktyg att använda på och utanför banan diskuteras.

Gemensam träning: Yoga – Med övningar för andning, rörlighet, balans och styrka erbjuder vi ett lugnt och meditativt pass. En upplevelse där prestationskraven uteblir och närvaro och stillhet finner sig. De fysiska övningarna, asanas, hjälper till att öka rörligheten i bl a höfter och rygg.

### VECKA 11

Lördag 20 mars kl 13-16:

Föreläsning: Träning&Kost – Lär dig om matens betydelse för att främja din hälsa och prestationsförmåga. Träning kräver mat men vad ska du tänka på? Är det kolhydrater eller protein som gäller? Hur och när ska du äta i samband med träning? Vad ska du äta för att orka med träning och få bästa möjliga chans till återhämtning?

Gemensam träning: Ki box – effektiv träning utifrån slagtekniker med handskar och mitsar. En blandning av rak, kraftfull jympa och rolig kampsportsträning.

### VECKA 12, 13, 14

Egen träning utifrån ny kunskap och personligt program.

### VECKA 15

Lördag 17 april kl 13-16:

Uppföljande screening av samtliga deltagare med återkoppling på hur styrka, rörlighet och swing förhoppningsvis har förbättrats om du har gjort din del av kursen!

### VECKA 18

Söndag 9 maj kl 13:

Samtliga deltagare i Formtoppen Golf är inbjudna till att delta på en gemensam tävling på International GC, Arlanda.

Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar.

### KURSFÖRETAG

Tid:

Lördag 6/2, 13/2, 20/2, 13/3, 20/3, 17/4 samt tävling 9/5.

Löpande under vecka 6 är det dessutom personliga instruktioner i smågrupp samt tid för svinghastighetstest på Golfhuset.

Plats:

Föreläsning och träning: F&S Lindhagen, Ulriksborgsgatan 5c. Svinghastighetstest på Golfhuset, Birger Jarlsgatan 99.

Pris:

3 900 kr exkl. om du har giltigt träningskort.

4 500 kr inkl. 10 veckors Allträningskort.

I priset ingår:

- 1 informationsträff
- 1 svinganalys
- 1 svinghastighetstest
- 2 styrke och rörlighetstester (före och efter kursen)
- 2 träffar med hälsocoach
- 1 personligt utformat träningsprogram
- 4 föreläsningar
- 4 gruppträningstillfällen

Anmälan:

[www.sthlm.friskisvettis.se](http://www.sthlm.friskisvettis.se), under "friskvård" och "kurser". Senast den 22 januari vill vi ha din anmälan.

Har du frågor?

Anna Blomkvist 08-429 70 43 eller [foretag@sthlm.friskisvettis.se](mailto:foretag@sthlm.friskisvettis.se)