

SESIONES ENTRENAMIENTOS



SESIONES DE JUEGO LARGO

- **SESION 1**: Explicación/resumen del programa, palos a utilizar durante el mismo y test de evaluación inicial. Resultados/Errores/Correcciones/Ejercicios personalizados. Fundamentos básicos.
- **SESION 2**: Calentamiento. Importancia de la correcta acción de las manos, practica con hierros largos y ejercicios. Practica técnica y objetivos.
- **SESION 3**: Calentamiento y repaso anterior entreno. Practica con madera e híbrido. Fundamentos/Ejercicios. Uso del cuerpo en el swing.
- **SESION 4**: Calentamiento. Entreno específico del drive. Errores/Correcciones. Herramientas/Tips. Ejercicios específicos.
- **SESION 5**: Calentamiento. Repaso hierros largos/híbridos/maderas y drive. Conocimiento distancias de vuelo con tee y desde el suelo. Repaso fundamentos juego largo y ejercicios personalizados con focus en la bajada.
- **SESION 6**: Calentamiento. Test de evaluación final. Resultados y entrega de notas/apuntes. Entrenamiento de tips y practica a objetivos con rutina completa haciendo focus en el finish. Vuelos de bola y practica.

SESIONES DE ENTRENAMIENTO



David Laguna
Tel. 649475992
dlpgolf.es@gmail.com