SESIONES ENTRENAMIENTOS

DLP 2020

SESIONES DE SWING

- **SESION 1**: Calentamiento/Recogida información. Video-análisis de frente y línea bola-objetivo. Anotar errores/Dar correcciones. Fundamentos grip, postura y alineación. Ejercicios específicos. Finalizamos grabando para chequear ajustes.
- **SESION 2:** Calentamiento. Repaso ejercicios primera sesión y ajustes. Explicación manos/palo y ejercicios en progresiones. Unimos manos-palo a brazos/hombros y hacemos progresiones. Grabamos.
- **SESION 3:** Calentamiento. Video-análisis y repaso de los errores/correcciones/mejoras. Explicación del backswing. Grabaciones.
- **SESION 4:** Calentamiento. Practica con bolas de los ejercicios personalizados. Explicación del downswing. Grabaciones.
- **SESION 5:** Calentamiento. Grabación y chequeo de las mejoras/correcciones. Practicamos a objetivos con rutinas. Aprendizaje control de las distancias con los distintos swings. Anotar distancias con hierros.
- **SESION 6:** Calentamiento. Practica de ejercicios para corregir los errores con y sin objetivos. Aprendizaje tipos de vuelos de bola/practica.
- **SESION 7:** Calentamiento. Repaso de todo lo aprendido durante las primeras 6 sesiones: Grip/conexiones. Postura/Alineación. Acción de Manos/Muñecas. Acción de Brazos/Hombros. Backswing/Downswing/Followtrhow/Finish. Control distancias a través del finish. Vuelos de bola.
- **SESION 8:** Calentamiento. Test de evaluación final. Video-análisis y comparación con el primer día. Practica sobre las buenas rutinas, el focus y los pensamientos positivos con objetivos. Golpeo de bolas sobre el tee. Entrega de notas/apuntes. Despedida y ficha de seguimiento.

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

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