

# Jugend Golf Programm

## Trainingsgruppen Wochenplan



Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00-16:00	Juniortraining Andreas			Juniortraining Andreas
16:00-17:00	Aufbautraining AK12 Andreas	Aufbautraining AK14 Andreas	Aufbautraining AK12 Andreas	Aufbautraining AK14 Andreas
17:00-18:00	Aufbautraining AK18 Christian	Aufbautraining AK16 Wolfgang	Aufbautraining AK18 Wolfgang	Aufbautraining AK16 Wolfgang
17:30-18:00	Fitnessstraining AK12 Andreas	Fitnessstraining Jugendmannschaft 1 & 2 Andreas	Fitnessstraining AK14 Andreas	Fitnessstraining AK16 Andreas
18:00-19:30	Leistungstraining AK12 Andreas	Jugendmannschaft 1 & 2 Wolfgang & Andreas	Leistungstraining AK14 Andreas	Leistungstraining AK16 & MIS Wolfgang & Andreas

### Information:

- Das Jugendtraining ist aufgeteilt in Altersgruppen, HCP sowie AK Aufbau- und AK Leistungstraining.
- Die Einteilung in das AK Aufbau- und AK Leistungstraining erfolgt durch die Leistung des einzelnen Jugendlichen und dessen kalendarischen Alters.
- Selbstverständlich achtet das Trainerteam auf die individuelle Entwicklung jedes Jugendlichen und passt die Trainingsgruppe ggf. an.
- Das Fitnessstraining ist für jeden Jugendlichen der am Leistungstraining teilnimmt verpflichtend.

### Gruppen Erklärung:

- Junior = Jahrgang 08-Jünger
- AK12 = Jahrgang 06-07
- AK14 = Jahrgang 04-05
- AK16 = Jahrgang 02-03
- AK18 = Jahrgang 00-01