

40 Minuten Trainingsplan vor der Runde

Golffitness



Wunschzustand

Körper aktivieren in 3 Minuten:

Steigert Blutfluss, Beweglichkeit und Rotationsfähigkeit. Aktiviert Schultern, Rumpf und Beine. Bereitet Körper und Nervensystem auf den Golfschwung vor und beugt Verletzungen vor.

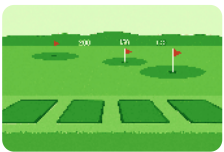
Übungen & Trainingsschwerpunkte:

1. Schultern öffnen – Hände hinter den Kopf, Ellenbogen vor und zurück bewegen.
2. Rotation mit Schläger im Nacken – erst langsam, dann schneller.
3. Kniebeugen mit Schläger über Kopf, danach dynamisch mit Schläger vor dem Körper.
4. Dehnung der Hamstrings – nach vorne lehnen, abwechselnd zur linken und rechten Seite rotieren.
5. Fuß- und Handgelenke aufwärmen – kreisen, beugen, strecken.

1 Durchgang mit 5-10 Wiederholungen pro Übung.

Video Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=n4F7iGzETXg>

Golfschwung



Wunschzustand

Gefühl für Treffmoment, Richtung und Tempo aufbauen

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

1. Wedges in 5 Minuten

-Einige Schläge auf etwa 20 bis 80 Meter | Weiche Bewegungen, ruhiger Rhythmus | Nur Kontakt und Länge spüren

Fokus: Ball dann Boden

2. Mittlere bis Längere Eisen in 15 Minuten | 10 bis 15 Schläge mit Eisen 9 bis Eisen 6 | Zielkorridor denken und bewusst in die Linie schlagen | Nur ein Gedanke: Balance, Rhythmus, Kontakt

Fokus: Spielgefühl, nicht Technik

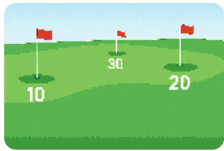
Video für einen besseren Rhythmus beim Üben: <https://www.youtube.com/watch?v=kFCTA6yrspk&t=25s>

3. Driver in 5 Minuten

Gedanke: Vertrauen für den ersten Abschlag | Zwei Drives mit etwa achtzig Prozent Tempo | Zwei Drives mit deiner üblichen Routine | Ein letzter Drive als Abschluss, nur Fokus, keine Technik

Fokus: Fairway visualisieren und ruhig bleiben

Chippen



Wunschzustand

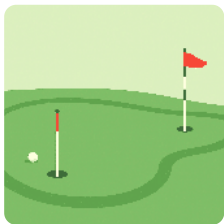
Gefühl rund ums Grün aktivieren

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

Chippen in 6 Minuten

- Drei Chips aus einer guten Lage
- Drei aus einer mittleren Lage
- Drei aus einer schwierigeren Lage
- Fokus: Ball aufs Grün bringen und die Länge spüren

Putten



Wunschzustand

Sicherheit für kurze Putts und Gefühl für Länge

Übungen & Trainingsschwerpunkte:

Putten in 6 Minuten

- Vier Putts aus einem Meter
- Vier Putts aus drei Metern
- Drei Putts auf zehn Meter für Längenkontrolle

Ein Abschluss Putt aus kurzer Distanz zum Bestätigen des Gefühls

Fokus: Routine und klare Linie sehen

Wichtige Hinweise zum Trainingsplan

- Trainiere regelmäßig und in guter Qualität.
- Achte auf eine saubere Ausführung.
- Plane lieber kürzere und häufige Einheiten.
- Bei Fragen schreibe uns auf golfreich.com.
- Teile den Plan mit einem Freund und trainiert gemeinsam.
- Über diesen Link kannst du jederzeit deinen Trainingsplan neu erstellen
golfreich.com/golf-trainingsplan