



Associazione Sportiva Dilettantistica
Golf Club Bergamo "L'Albenza"

ALLEGRIINI GOLF TEAM

Calendario incontri 2010

§	Sabato 9 gennaio	14.30 – 16.30
§	Sabato 16 gennaio	14.30 – 16.30
§	Sabato 23 gennaio	14.30 – 16.30
§	Mercoledì 27 gennaio	14.30 – 16.30
§	Domenica 31 gennaio	14.30 – 16.30
§	Venerdì 5 febbraio	14.30 – 16.30
§	Mercoledì 10 febbraio	14.30 – 16.30
§	Sabato 13 febbraio	14.30 – 16.30
§	Venerdì 19 febbraio	14.30 – 16.30
§	Sabato 27 febbraio	14.30 – 16.30
§	Sabato 6 marzo	16.00 – 18.00
§	Sabato 13 marzo	16.00 – 18.00

PROGRAMMA TECNICO

Gennaio

- § 1° seduta: analisi dello swing con l'ausilio del supporto tecnologico
- § 2° seduta: tecnica del gioco corto
- § 3° seduta: tecnica del putt
- § 4° seduta: tecnica dei colpi speciali
- § 5° seduta: gioco lungo

Febbraio

- § 1° seduta: impostazione della routine
- § 2° seduta: campo pratica e gioco corto
- § 3° seduta: campo con routine
- § 4° seduta: putt e gioco corto con routine
- § 5° seduta: campo pratica

Marzo

- § 1° seduta: gioco sul percorso
- § 2° seduta: analisi e correzione degli errori commessi sul percorso

Aprile

- § 1° seduta: gioco sul percorso
- § 2° seduta: analisi e correzione degli errori commessi sul percorso

In occasione dei mesi di aprile, maggio, giugno, luglio, settembre, ottobre, novembre e dicembre si terranno due sedute di allenamento della durata di due ore; il programma verrà comunicato tempestivamente.