

Übungsplan PuttZirkel Training



Datum		1		3		5	
Runde							
Aufgabe	Einlaufgröße	Anzahl/ beid-(B), links-(L), rechthändig (R) z.B. 16/B	Punkte	Anzahl/ beid-(B), links-(L), rechthändig (R) z.B. 16/B	Punkte	Anzahl/ beid-(B), links-(L), rechthändig (R) z.B. 16/B	Punkte
Station 1: 5 Übungsschwünge jeweils von schwarz bis schwarz und von grün bis grün (Bewertung: pro ausgeführten Schwung gibt es 1 Punkt, d.h. maxial 10)							
Station 2A: 16 Putts von kurz bis lang	Stufe 1 =10,8						
(Bewertung: jeder gelochte Putt ist ein Punkt)	Stufe 2 = 8,8						
	Stufe 3 = 7,2						
	Stufe 4 = 5,8						
	Stufe 5 = 4,6						
Station 3A: 8 Putts	groß						
(Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)	mittel						
	klein						
Station 4: 8 Putts (Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)							
Station 5: 8 Putts (Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)							
Station 6A: 8 Putts - 6m Putts direkt auf die Löcher (Bewertung: 16 - Anzahl benötigter Putts)							
Summe der Punkte							

PuttLineal (nach Bedarf)	
Station 2c: 8 Putts vom PuttLineal (Bewertung: jeder gelochte Putt ist ein Punkt)	Stufe 1 =10,8 Stufe 2 = 8,8 Stufe 3 = 7,2 Stufe 4 = 5,8 Stufe 5 = 4,6

Runde		2		4		6	
Runde							
Aufgabe	Einlaufgröße	Anzahl/ beid-, links-, rechthändig	Ergebnis okay od. Punkte	Anzahl/ beid-, links-, rechthändig	Ergebnis okay od. Punkte	Anzahl/ beid-, links-, rechthändig	Ergebnis okay od. Punkte
Station 1: 5 Übungsschwünge jeweils von schwarz bis schwarz und von grün bis grün (Bewertung: pro ausgeführten Schwung gibt es 1 Punkt, d.h. maxial 10)							
Station 2B: 16 Putts aus ca. 2,5 Meter (Bewertung: jeder gelochte Putt ist ein Punkt)	Stufe 1 =10,8						
	Stufe 2 = 8,8						
	Stufe 3 = 7,2						
	Stufe 4 = 5,8						
	Stufe 5 = 4,6						
Station 3A: 8 Putts	groß						
(Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)	mittel						
	klein						
Station 4: 8 Putts (Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)							
Station 5: 8 Putts (Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)							
Station 6B: 8 Putts - Leiterputts (Bewertung: Jeder Ball in einer Reihe, die hintereinander liegen ist ein Punkt plus 16 - Anzahl benötigter Putts)							
Summe der Punkte							

PuttLineal (nach Bedarf)	
Station 3B: 8 Putts vom PuttLineal (Bewertung: jeder Putt der auf die Platte läuft und zurückläuft ist ein Punkt, ein gelochter Putt bringt 2 Punkte)	groß mittel klein