



**HANDICAP**  
**54 → 36**

**TRAININGSSCHEMA**

**JAARPLANNING**

 **GOLFWIJZER**

# TRAININGSSCHEMA

## JAARPLANNING

### Hoe train je slim om van handicap 54 naar 36 te zakken?

**Oefen en train:** 90 minuten per week

**Speel:** 1x per week 6 holes (±60 minuten)

**Maak:** over 18 holes 39 putts

**Speel:** 1 x holes in regulation

**Bekijk:** 30 minuten per week lessen in de online leeromgeving van Golfwijzer

**Train:** 40 weken paar jaar effectief

#### Verdeling van je trainingstijd per week, gedurende 1 jaar (uitgaande van 40 trainingsweken per jaar)

Voor een beginnende golfer is dit de richtlijn:

- 40 min. korte spel (putten 25 min + chippen 15 min)
- 40 min. approach shots (pitching 15 min + korte ijzers 25 min)
- 10 min. lange slagen (drives 5 min + woods 5 min)
- 30 min. online lessen/video's bekijken in de online leeromgeving van Golfwijzer
- 60 min. spelen

Gemiddelde tijdsbesteding: 3,5 uur per week

Alle video's uit dit trainingsschema vind je terug in de online omgeving van Golfwijzer, bij de beginnerslessen.



# JANUARI

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaal &amp; CM les 3: Zo kies je de juiste club.</li></ul>	<p data-bbox="758 364 1257 532">We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar.</p> <p data-bbox="715 610 1300 890">In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Swing met driver/houten woodles 7: Zo raak je je houten 3 wél goed</li></ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pitchles 2: Zo gebruik je de bounce van je club.</li></ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaal &amp; CM les 8: Sneller beter golfen? Begin met deze 10 tips</li></ul>	



# FEBRUARI

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pitchles 1: De 7 stappen vóór je pitch naar de green.</li></ul>	<p data-bbox="762 367 1262 533">We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar.</p> <p data-bbox="716 611 1310 893">In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Swingles 3 Over het water slaan met vertrouwen.</li></ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chiples 2: 7 tips voor beter chippen.</li></ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Speciale slagen, situaties en bonustips les 6: Haal meer uit je golfset</li></ul>	



# MAART

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Putles 1: De basis van het putten</li> </ul>	<div style="background-color: #90EE90; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Wat moet je als eerste verbeteren:</p> </div> <p><b>Consistent balcontact</b> (belangrijkste!)</p> <p>Oefen met korte ijzers (PW, 9, 8)</p> <p><b>Focus op:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal eerst raken, dan de grond</li> <li>• Rustig tempo (geen kracht gebruiken)</li> </ul> <div style="background-color: #191970; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Als je dit beheerst verdwijnen veel "toppen" en "vet raken"</p> </div>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swingles 9: De juiste grip voor jouw swing</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swingles 1: Zo bouw je een constante swing op</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiples 1: Houd het simpel bij het chippen</li> </ul>	



# APRIL

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Putles 2: Recht is raak</li> </ul>	<div style="background-color: #90EE90; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>Korte spel = snelste winst</b> </div> <p><b>Rond de green win je de meeste slagen.</b></p> <p><b>Oefeningen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chippen naar 1 doel (bijv. handdoek)</li> <li>• Putten vanaf 1-2 meter (moet bijna altijd raak zijn)</li> <li>• Afstand controle bij lange putts Doel: maximaal 2 putts per hole gemiddeld</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driverles 4: Slaan met driver of ijzer? Dit is het verschil!</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentaal &amp; CM Les 1: 15 tips die ik graag eerder had willen weten als beginnende golfer</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiples 1: Houd het simpel bij het chippen</li> </ul>	



# MEI

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 min. putt</li> <li>20 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chiples 3: Wat elke golfer moet weten over chippen</li> </ul>	<p><b>Let op deze aandachtspunten als je gaat spelen in de baan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speel veilig (niet over water als het niet hoeft)</li> <li>Kies club voor controle, niet afstand</li> <li>Mik naar het midden van de green</li> <li>Bogey is prima</li> <li>Dubbel Bogey vermijden is de key</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Putles 3: Waarom je putts tekort blijven?</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bunkerslagen les 2: Hoe herstel je bunkerfouten?</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swingles 10: Drie technieken die elke goede swing nodig heeft</li> </ul>	



# JUNI

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitchles 3: Zo verbeter je je pitch tussen de 30 en 90 meter</li> </ul>	<p><b>Op de driving range train je op het volgende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je hoeft niet ver te slaan</li> </ul> <p><b>Focus op:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recht slaan</li> <li>• Rustig tempo</li> </ul> <p><b>Desnoods:</b> Gebruik een hybride of ijzer vanaf de tee</p> <p><b>In de baan blijven &gt; afstand</b></p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. bunker</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swingles 4 (ijzers): Zo raak je elke bal zuiver, keer op keer!</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Putles 4: De juiste snelheid bij het putten?</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiples 4: Zo bepaal je je landingsplek bij chippen</li> </ul>	



# JULI

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mentaal &amp; CM les 2: De 5 grootste fouten bij het oplijnen</li> </ul>	<p><b>Tijdens het spelen:</b> Drink elke paar holes</p> <p><b>Course management:</b> Speel op uitrol (harde fairways)</p> <p><b>Putten:</b> Focus op snelheid (snellere greens)</p> <p><b>Tempo:</b> Bewaak je ritme</p> <p><b>Samengevat:</b> denk vooruit, blijf koel en speel gecontroleerd</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. bunker</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bunkerslagen les 1: Zo kom je in 7 stappen uit de bunker</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Driverles 2: Zo raak je je driver constanter vanaf de tee</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swingles 2: Zo raak je de bal vóór het gras</li> </ul>	



# AUGUSTUS

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swingles 11: Last van slice? Deze grip geeft controle én lengte</li> </ul>	<p><b>Concrete doelen voor hcp 36</b></p> <p>Om dit niveau te halen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Afslagen van de tee blijven meestal in het spel</li> <li>Chips komen vaak binnen ~5 meter van de hole</li> <li>Putts binnen 1 meter gaan er bijna altijd in</li> <li>Minder dan 39 putts op een par 72 baan</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. bunker</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bunkerslagen les 3: Zo voorkom je 'vet raken' in een fairwaybunker'</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swingles 5 (ijzers): Zo voelt je swing eindelijk ontspannen</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Putles 5: Maak nooit meer een 3 putt.</li> </ul>	



# SEPTEMBER

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swingles 6: Verbeter je backswing in 3 stappen</li> </ul>	<p><b>Snelle progressie tips</b></p> <p>Om dit niveau te halen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neem een paar lessen (groot verschil)</li> <li>• Film je swing (zie fouten sneller)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. bunker</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitchles 4: Zo speel je een korte pitch uit hoog gras</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swingles 12: 10 oefeningen voor een stabiele en herhaalbare swing</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chiples 5: 3 slagen die je móet kunnen rond de green</li> </ul>	



# OKTOBER

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Swingles 7: Zo krijg je grip op je balcontact</li> </ul>	<p><b>Let op deze aandachtspunten als je gaat spelen in de baan</b></p> <p><b>Speel conservatief</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ga niet voor moeilijke slagen over water of bunkers als dat niet nodig is.</li> </ul> <p><b>In oktober is de baan vaak zachter en kouder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De bal rolt minder: neem vaker een club méér</li> </ul> <p><b>Werk aan je korte spel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chippen hoeft niet perfect, maar wel voorspelbaar</li> <li>Oefen vooral op afstandscontrole in plaats van richting.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. bunker</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Driverles 1 Senioren: sla langer, rustiger en zuiverder</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bunkerslagen les 4: De basis voor een goede fairwaybunkerslag</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 min. putt</li> <li>15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 min. pitch</li> <li>25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 min. houten 7/5/3</li> <li>5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Driverles 5: Zo sla je verder én rechter met je driver</li> </ul>	



# NOVEMBER

Week	Putt + Chip	Pitch + korte ijzers	Lange slagen	Spelen	Lessen kijken op Golfwijzer	Extra aandacht deze maand
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Swingles 8: Zo krijg je controle over je swingtempo</li> </ul>	<p><b>Let op deze aandachtspunten als je gaat spelen in de baan</b></p> <p><b>Blijf tempo houden in de baan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clubkeuze alvast maken</li> <li>• Bal snel vinden</li> <li>• Routine kort en duidelijk houden</li> </ul> <p><b>Verwachtingsmanagement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met handicap 36 is het normaal dat niet alles lukt.</li> <li>• In herfstomstandigheden al helemaal niet.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. bunker</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driverles 3: 4 oorzaken van slice (en wat je eraan kunt doen)</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pitchles 5: De pitch stop techniek uitgelegd</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 min. putt</li> <li>• 15 min. chip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min. pitch</li> <li>• 25 min. SW/PW/ij9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min. houten 7/5/3</li> <li>• 5 min. driver</li> </ul>	60 min. spelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driverles 6: Zo haal je 15 meter extra uit je driver</li> </ul>	



# DECEMBER

Week	Lessen kijken op Golfwijzer	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaal &amp; CM les 4: Zo maak je van je oefenswing een echte slag</li></ul>	<p data-bbox="767 367 1270 533">We gaan uit van 40 effectieve golfwerkweken per jaar.</p> <p data-bbox="722 611 1313 891">In de winter wordt er minder getraind op de baan. Gebruik deze periode om te werken aan je conditie en fitheid.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaal &amp; CM les 5: Goed voorbereid de baan op</li></ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaal &amp; CM les 6: Waarom sla ik op de range beter dan op de baan</li></ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentaal &amp; CM les 9: Zo speel je slimmer golf</li></ul>	

