



www.golf.at

Zeitplan:	Adena Golf and Country Club, USA 2018																												
	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
Dienstag 02.01.2018																													
Mittwoch 03.01.2018																													
Donnerstag 04.01.2018					Break fast	Team Meeting	IT (Individuelles Training)		Mittagessen (Lunch)		SP 9 Loch 1. Startzeit 13:30 - 14:20	IT																	
Freitag 05.01.2018				Break fast	AW mit Tobi	TE LS/WE/PI/BU/LO/CH/PU	PAUSE	TE LS/WE/PI/BU/LO/CH/PU	PAUSE Mittagessen	TE LS/WE/PI/BU/LO/CH/PU	PAUSE	IT																	
Samstag 06.01.2018				Break fast	AW	WE/PI/PU in 3 Gruppen, Technik Training	PAUSE	WE/PI/PU in 3 Gruppen, Technik Training	PAUSE Mittagessen	WE/PI/PU in 3 Gruppen, Technik Training	PAUSE	IT																	
Sonntag 07.01.2018		Break fast	AW mit Tobi	SP 18 Loch 1. Startzeit 08:30 - 09:20								PAUSE Mittagessen Trainingsstart nach 1 1/2 Stunden Pause	IT eigener Plan mit 30 min break																
Montag 08.01.2018			Break fast	AW	LS/WE/KS in 3 Gruppen	PAUSE	LS/WE/KS in 3 Gruppen	PAUSE Mittagessen	LS/WE/KS in 3 Gruppen	PAUSE	PI/CH/LO/BU holing out																		
Dienstag 09.01.2018			Break fast	AW mit Tobi	LS/KS random practice in 2 Gruppen	PAUSE	LS/KS random practice in 2 Gruppen	PAUSE Mittagessen	IT (aufwärmen für den Platz)	SP 9 Loch 1. Startzeit 15:00 - 15:40																			
Mittwoch 10.01.2018	FT (Freier Tag)																												
Donnerstag 11.01.2018			Break fast	AW	WE/PI/PU in 3 Gruppen	PAUSE	WE/PI/PU in 3 Gruppen	PAUSE Mittagessen	WE/PI/PU in 3 Gruppen	PAUSE	IT																		
Freitag 12.01.2018		Break fast	AW	SP 18 Loch 1. Startzeit 09:00 - 09:50								PAUSE Mittagessen Trainingsstart nach 1 1/2 Stunden Pause	IT Random Training																
Samstag 13.01.2018			Break fast	AW mit Tobi	LS/WE/CH in 3 Gruppen	PAUSE	LS/WE/CH in 3 Gruppen	PAUSE Mittagessen	LS/WE/CH in 3 Gruppen	PAUSE	IT																		
Sonntag 14.01.2018			Break fast	AW	PI/CH/PU in 2 Gruppen	PAUSE	PI/CH/PU in 2 Gruppen	PAUSE Mittagessen	PI/CH/LO/BU holing out	PAUSE	PI/CH/LO/BU holing out																		
Montag 15.01.2018		Break fast	AW	SP 18 Loch 1. Startzeiten 08:30 - 09:20								PAUSE Mittagessen Trainingsstart nach 1 1/2 Stunden Pause	IT eigener Plan mit 30 min break																
Dienstag 16.01.2018		Break fast	AW mit Tobi	IT	PAUSE	IT	PAUSE Mittagessen	SP 9 Loch 1. Startzeit 13:30 - 14:20				Abschluss Team Meeting																	
Mittwoch 17.01.2018																													
Donnerstag 18.01.2018																													
					AB	Departure	PU	putting	AW	warm up																			
					PAUSE	Pause	CH	chipping	FI	Fitnessstraining																			
					FT	Free Day	PI	pitching (-30m)	RE	Regeneration																			
					TM	Teammeeting	BU	Bunker	TE	Test																			
							LO	Lobshot	IT	individual practice																			
							WE	wedging																					
							LS	long game																					
							SP	on Course																					