

POSTPUBERTET

Intro

| | Fælles opvarmning | Side | Fælles opvarmning |
|----|-----------------------|------|-------------------|
| 1 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Snaggrundbold |
| 2 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Speedgolf |
| 3 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Irsk golfstafet |
| 4 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Golfbanensskræk |
| 5 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Skafteleg |
| 6 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Powergolf |
| 7 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Stikbold |
| 8 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Anti sneglegolf |
| 9 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Fodboldkamp |
| 10 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Skub buggyen |
| 11 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Snaggrundbold |
| 12 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Speedgolf |
| 13 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Irsk golfstafet |
| 14 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Golfbanensskræk |
| 15 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Skafteleg |
| 16 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Powergolf |
| 17 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Stikbold |
| 18 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Anti sneglegolf |
| 19 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Fodboldkamp |
| 20 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Skub buggyen |
| 21 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Snaggrundbold |
| 22 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Speedgolf |
| 23 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Irsk golfstafet |
| 24 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Golfbanensskræk |
| 25 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Skafteleg |
| 26 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Powergolf |
| 27 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Stikbold |
| 28 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Anti sneglegolf |
| 29 | Dynamisk opvarmning 1 | 25 | Fodboldkamp |
| 30 | Dynamisk opvarmning 2 | 26 | Skub buggyen |

Golf

| side | Tema (PGA pro) | Golføvelse (juniortræner) |
|------|-------------------------|------------------------------|
| 21 | Lange slag Grundteknik | Lange slag-ram linjen |
| 14 | Putting Grundteknik | Putt-jorden rundt |
| 68 | Chipping Grundteknik | Chip-porten |
| 18 | Lange slag Grundteknik | Lange slag-ram linjen |
| 63 | Pitching Grundteknik | Pitch-plade |
| 20 | Bunker Grundteknik | Bunker-plade |
| 15 | Par3 bane / Spil | Par3 bane / Spil |
| 66 | Lange slag Slagtyper | Lange slag-luk hullet |
| 17 | Putting Slagtyper | Putt-2putts |
| 22 | Chipping Slagtyper | Chip-porten 2 |
| 21 | Lange slag Slagtyper | Lange slag-luk hullet |
| 14 | Pitching Slagtyper | Pitch-placér |
| 68 | Bunker Slagtyper | Bunker-placér |
| 18 | DGU Shortgame | DGU Shortgame |
| 63 | Ønsketræning | Ønsketræning |
| 20 | Lange slag Slagtypevalg | Lange slag-ram linjen 2 |
| 15 | Putting Slagtypevalg | Putt-luk hullet |
| 66 | Chip Slagtypevalg | Chip-luk hullet |
| 17 | Lange slag Slagtypevalg | Lange slag-ram linjen 2 |
| 22 | Pitching Slagtypevalg | Pitch-luk hullet |
| 21 | Bunker Slagtypevalg | Bunker-luk hullet |
| 14 | Par3 bane / Spil | Par3 bane / Spil |
| 68 | Lange slag Sammensat | Lange slag- tæt på |
| 18 | Putting Sammensat | Putt-i par |
| 63 | Chipping Sammensat | Chip-ind&i |
| 20 | Lange slag Sammensat | Lange slag-tæt på |
| 15 | Pitching Sammensat | Pitch-ind&i |
| 66 | Bunker Sammensat | Bunker-ind&i |
| 17 | DGU Shortgame | DGU Shortgame |
| 22 | Par3 bane / Spil | Par3 bane / Spil |

Outro

| side | Repetition (juniortræner) | side | Fælles aktivitet | side |
|------|------------------------------|------|-----------------------------------|------|
| 56 | Mål & Evaluering | | Puttekonkurrence – shootout | 68 |
| 32 | Lange slag-ram linjen | 56 | Kage/sodavand i klubhuset/græsset | 62 |
| 38 | Putt-jorden rundt | 32 | 3 minus 2 | 63 |
| 56 | Chip-porten | 38 | Tricks | 67 |
| 44 | Lange slag-ram linjen | 56 | Regelquiz – Rundt på banen | 63 |
| 50 | Pitch-plade | 44 | Fang grisen | 68 |
| | Bunker-plade | 50 | Shootout – par 3 bane | 64 |
| 57 | Mål & Evaluering | | Sammenhold | 65 |
| 33 | Lange slag-luk hullet | 57 | Fællesspisning | 64 |
| 39 | Putt-2putts | 33 | Puttekonkurrence - kongerækken | 62 |
| 57 | Chip-porten 2 | 39 | Club me – par 3 bane | 67 |
| 45 | Lange slag-luk hullet | 57 | Færdighedstest på boldbaner | 67 |
| 51 | Pitch-placér | 45 | Regelquiz – Rundt på banen | 63 |
| | Bunker-placér | 51 | Puttekonkurrence – mand mod mand | 66 |
| | Ønsketræning | | Hønseringsgolf | 69 |
| 58 | Mål & Evaluering | | Puttekonkurrence – shootout | 68 |
| 34 | Lange slag-ram linjen 2 | 58 | Kage/sodavand i klubhuset/græsset | 62 |
| 40 | Putt-luk hullet | 34 | 3 minus 2 | 63 |
| 58 | Chip-luk hullet | 40 | Tricks | 67 |
| 46 | Lange slag-ram linjen 2 | 58 | Regelquiz – Rundt på banen | 63 |
| 52 | Pitch-luk hullet | 46 | Fang grisen | 68 |
| | Bunker-luk hullet | 52 | Shootout – par 3 bane | 64 |
| 59 | Mål & Evaluering | | Sammenhold | 65 |
| 35 | Lange slag- tæt på | 59 | Fællesspisning | 64 |
| 41 | Putt-i par | 35 | Club me – par 3 bane | 67 |
| 59 | Chip-ind&i | 41 | Puttekonkurrence - kongerækken | 62 |
| 47 | Lange slag-tæt på | 59 | Færdighedstest på boldbaner | 67 |
| 53 | Pitch-ind&i | 47 | Regelquiz – Rundt på banen | 63 |
| | Bunker-ind&i | 53 | Puttekonkurrence – mand mod mand | 66 |
| | Par3 bane / Spil | | Hønseringsgolf | 69 |