

Pubertet

Intro

Fælles opvarmning (30 min)

1	Basis opv.	Speedgolf	
2	Basis opv.	Balancebom+sjipning	Bæltekøretøjet
3	Basis opv.	Sækkevæddeløb	Push/Pull
4	Basis opv.	Hop over helikopterbladet	Frisbeegolf
5	Basis opv.	Bevægelsesøvelser	Ærteposen
6	Basis opv.	Forhindringsbane	
7	Basis opv.	Fodboldkamp	Sumobrydning
8	Basis opv.	Golfbanens skræk	Hop
9	Basis opv.	Adrætshedsstige	Whoosh+Horizontale sving
10	Basis opv.	Stikbold	Powergolf
11	Basis opv.	Tovtrækning	Driblestafet
12	Basis opv.	Snagrundbold	
13	Basis opv.	Piratens skat	Kropsstyrke
14	Basis opv.	Powergolf	Rotation
15	Basis opv.	Skub buggyen	Fodboldgolf
16	Basis opv.	Speedgolf	
17	Basis opv.	Balancebom+sjipning	Bæltekøretøjet
18	Basis opv.	Sækkevæddeløb	Push/Pull
19	Basis opv.	Hop over helikopterbladet	Frisbeegolf
20	Basis opv.	Bevægelsesøvelser	Ærteposen
21	Basis opv.	Forhindringsbane	
22	Basis opv.	Fodboldkamp	Sumobrydning
23	Basis opv.	Golfbanens skræk	Hop
24	Basis opv.	Adrætshedsstige	Whoosh+Horizontale sving

Fysisk træning

In season

Tema (60 min)	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Fælles aktivitet (15 min)
	1	37	21	7	31	25	Snagrundbold	
	7	31	25	8	32	22	Puttekonkurrence - kongerækken	
	8	32	22	2	29	24	Kage/sodavand i klubhuset/græsset	
	2	29	24	9	33	35	Anti sneglegolf	
	9	33	35	12	37	16	3 minus 2	
	12	37	16	3	36	14	Regelquiz - rundt på banen	
	3	36	14	6	38	18	Club me par 3 banen	
	6	38	18	4	30	26	Shootout par 3 banen	
	4	30	26	10	39	19	Fællesspisning	
	10	39	19	5	28	17	Tricks	
	5	28	17	11	34	23	Sammenhold	
	11	34	23	13	31	15	Færdighedstest på boldbaner	
	1	37	21	7	31	25	Krolf	
	7	31	25	8	32	22	Irsk golfstafet	
	8	32	22	2	29	24	Puttekonkurrence - shootout	
	2	29	24	9	33	35	Snagrundbold	
	9	33	35	12	37	16	Puttekonkurrence - mand mod mand	
	12	37	16	3	36	14	Kage/sodavand i klubhuset/græsset	
	3	36	14	6	38	18	Anti sneglegolf	
	6	38	18	4	30	26	3 minus 2	
	4	30	26	10	39	19	Regelquiz - rundt på banen	
	10	39	19	5	28	17	Club me par 3 banen	
	5	28	17	11	34	23	Shootout par 3 banen	
	11	34	23	13	31	15	Fællesspisning	

Outro

Intro

Fælles opvarmning (30 min)

25	Basis opv.	Stikbold	Powergolf (uden slag)
26	Basis opv.	Tovtrækning	Driblestafet
27	Basis opv.	Snagrundbold (hvis der er plads)	
28	Basis opv.	Piratens skat	Hop
29	Basis opv.	Powergolf (uden slag)	Rotation
30	Basis opv.	Skub buggyen/noget tungt	Fodboldgolf
31	Basis opv.	Balancebom/sjipning	
32	Basis opv.	Sækkevæddeløb	Bæltekøretøjet
33	Basis opv.	Hop over helikopterbladet	Stikbold
34	Basis opv.	Bevægelsesøvelser	Ærteposen
35	Basis opv.	Forhindringsbane	
36	Basis opv.	Fodboldkamp	Sumobrydning

Fysisk træning

Off season

Tema (60 min)	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Øvelse	Fælles aktivitet (15 min)
underkrop	1	3	15	17	29	31	Fodboldkamp
overkrop	6	7	18	22	32	33	Stikbold
core	11	12	23	25	36	37	Ståtrold
underkrop	2	4	5	14	16	17	Fød en bjørn
overkrop	8	19	20	21	34	35	Ultimate
core	9	10	24	26	27	39	Høvdingebold
underkrop	1	3	15	17	29	31	Alle mine kyllinger
overkrop	6	7	18	22	32	33	Kædetagfat
core	11	12	23	25	36	37	Irsk golfstafet
underkrop	2	4	5	14	16	17	Krabbefodbold
overkrop	8	19	20	21	34	35	Stikbold
core	9	10	24	26	27	39	Fød en bjørn

Outro