

中華民國高爾夫協會 109 年度
10 月 C.D 組訓練營課表

時間	10 月 19 日(星期一)	時間	10 月 20 日(星期二)
地點	聯上高爾夫練習場	地點	聯上高爾夫練習場
09:00 09:30	報到		
09:30 10:00	自我目標設定		
10:10 12:00	A. 暖身操 B. 全揮桿檢測TrackMan	9:30 12:00	A. 暖身操 B. 推桿檢測TrackMan C. 全揮桿動作調整
12:00 13:00	午餐、休息		
13:00 14:50	動作攝影分析 動作攝影調整	13:00 15:00	球場模擬器攻略想法/競賽
15:00 15:30	室內課: *高爾夫球規則	15:00 15:20	高爾夫心理
		15:00 15:20	結業