

CZERWIEC						
PONIEDZIALEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5
					Opcja 2	
6	7	8	9	10	11	12
				Podroz	Runda Probna	Runda Probna
				Rolowanie	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP
13	14	15	16	17	18	19
The Amateur Championship	The Amateur Championship	The Amateur Championship	The Amateur Championship	The Amateur Championship	The Amateur Championship	Podroz
GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	Rolowanie	Rolowanie
20	21	22	23	24	25	26
The Open Regional Qualifying				Podroz	Runda Probna	MP Amatorow
				Rolowanie	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP
27	28	29	30			
MP Amatorow	MP Amatorow	Podroz				
GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	Rolowanie	Rolowanie				

GD Gra Długa (irony, fairway woody i driver)  
 GK Gra Krótka (putt, chip/pitch i gry z piasku)  
 GW Gra z wedgami (30m do pełnego Pw)  
 GP Gry na polu

30 Ile minut trening ma trwać

TT Trening Techniczny (trening mający na celu poprawę lub utrwalenie elementów technicznych)  
 TP Trening Performance (celem treningu jest osiągnięcie zamierzonego wyniku a nie sposób wykonania)  
 TI Trening impakt (celem treningu jest powiększenie świadomości gdzie był kontakt kija z piłką)  
 TKL Kształtowanie lotów (celem treningu jest nauka i doskonalenie różnych trajektorii i/lub kształtów lotów piłki)  
 TBB Trening Birdie book (trening mieszany z konkretnymi zadaniami z rutyną jak na polu podczas gry)  
 TGR Trening gry rzeczywistej (gry treningowe na wynik z zachowaniem wszystkich zasad jak podczas gry w turnieju)

LIPIEC						
PONIEDZIALEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				1	2	3
					Podroz	Runda Probna
					Rolowanie	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP
4	5	6	7	8	9	10
Runda Probna	European Mens Team Championship	European Mens Team Championship	European Mens Team Championship	European Mens Team Championship	European Mens Team Championship	Podroz
GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	Rolowanie	Rolowanie
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
					Podroz	Runda Probna
					Rolowanie	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP
25	26	27	28	29	30	31
Polish Open	Polish Open	Polish Open	Podroz			
GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	Rolowanie	Rolowanie			

GD Gra Długa (irony, fairway woody i driver)  
 GK Gra Krótka (putt, chip/pitch i gry z piasku)  
 GW Gra z wedgami (30m do pełnego Pw)  
 GP Gry na polu

30 Ile minut trening ma trwać

TT Trening Techniczny (trening mający na celu poprawę lub utrwalenie elementów technicznych)  
 TP Trening Performance (celem treningu jest osiągnięcie zamierzonego wyniku a nie sposób wykonania)  
 TI Trening impakt (celem treningu jest powiększenie świadomości gdzie był kontakt kija z piłką)  
 TKL Kształtowanie lotów (celem treningu jest nauka i doskonalenie różnych trajektorii i/lub kształtów lotów piłki.  
 TBB Trening Birdie book (trening mieszany z konkretnymi zadaniami z rutyną jak na polu podczas gry)  
 TGR Trening gry rzeczywistej (gry treningowe na wynik z zachowaniem wszystkich zasad jak podczas gry w turnieju)

SIERPNI						
PONIEDZIALEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
Podroz	Runda Probna	Runda Probna	European Mens Individual Championship	European Mens Team Championship	European Mens Team Championship	European Mens Team Championship
Rolowanie	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP GK 10 TT, 35 TP	Rolowanie
8	9	10	11	12	13	14
Podroz						
Rolowanie						
15	16	17	18	19	20	21
				Wylot		
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GD Gra Długa (irony, fairway woody i driver)  
 GK Gra Krótka (putt, chip/pitch i gry z piasku)  
 GW Gra z wedgami (30m do pełnego Pw)  
 GP Gry na polu

30 Ile minut trening ma trwać

TT Trening Techniczny (trening mający na celu poprawę lub utrwalenie elementów technicznych)  
 TP Trening Performance (celem treningu jest osiągnięcie zamierzonego wyniku a nie sposób wykonania)  
 TI Trening impakt (celem treningu jest powiększenie świadomości gdzie był kontakt kija z piłką)  
 TKL Kształtowanie lotów (celem treningu jest nauka i doskonalenie różnych trajektorii i/lub kształtów lotów piłki.  
 TBB Trening Birdie book (trening mieszany z konkretnymi zadaniami z rutyną jak na polu podczas gry)  
 TGR Trening gry rzeczywistej (gry treningowe na wynik z zachowaniem wszystkich zasad jak podczas gry w turnieju)

WRZESNIA						
PONIEDZIALEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

				Podroz	Podroz	Runda Probna
				Rolowanie	Rolowanie	GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP
19	20	21	22	23	24	25
Runda Probna	Runda Probna	World Team Amateur	World Team Amateur	World Team Amateur	World Team Amateur	Podroz
GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP	GD 10 TT, 35 TP KG 10 TT, 35 TP	Rolowanie
26	27	28	29	30		
Podroz						
Rolowanie						

GD Gra Długa (irony, fairway woody i driver)  
GK Gra Krótka (putt, chip/pitch i gry z piasku)  
GW Gra z wedgami (30m do pełnego Pw)  
GP Gry na polu

30 Ile minut trening ma trwać

TT Trening Techniczny (trening mający na celu poprawę lub utrwalenie elementów technicznych)  
TP Trening Performance (celem treningu jest osiągnięcie zamierzonego wyniku a nie sposób wykonania)  
TI Trening impakt (celem treningu jest powiększenie świadomości gdzie był kontakt kija z piłką)  
TKL Kształtowanie lotów (celem treningu jest nauka i doskonalenie różnych trajektorii i/lub kształtów lotów piłki.  
TBB Trening Birdie book (trening mieszany z konkretnymi zadaniami z rutyną jak na polu podczas gry)  
TGR Trening gry rzeczywistej (gry treningowe na wynik z zachowaniem wszystkich zasad jak podczas gry w turnieju)