



Programa Cursos Colectivos Trimestrales: Swing, Putt y Juego Corto Integral

Objetivo: Desarrollar una sólida base técnica en todas las áreas clave del golf, asegurando mejoras consistentes.

Duración: 10 sesiones (10 semanas)

Horario: Sábados (60 minutos por sesión)

Estructura del Programa:

- **Semana 1: Evaluación Inicial y Ajustes Técnicos**
 - Evaluación completa de swing, putt, y juego corto.
 - Ajuste de grip, postura, y alineación.
- **Semana 2: Desarrollo del Swing**
 - Análisis biomecánico del swing con enfoque en rotación y transferencia de peso.
 - Práctica dirigida para mejorar la mecánica del swing.
- **Semana 3: Precisión en el Juego Corto**
 - Fundamentos y práctica de chips alrededor del green.
 - Ajustes técnicos para mejorar la precisión y control.
- **Semana 4: Consistencia en el Putt**
 - Trabajo en la mecánica del putt y control de la cara del palo.
 - Práctica de ejercicios de precisión desde diferentes distancias.
- **Semana 5: Dominio del Driver**
 - Enfoque en la postura, colocación y movimiento específicos para el driver.
 - Práctica para optimizar la velocidad y precisión del swing desde el tee.



- **Semana 6: Refinamiento del Swing**
 - Práctica de sincronización y tempo en el swing completo.
 - Ajustes de plano y ángulo de ataque.
- **Semana 7: Técnicas Avanzadas de Juego Corto**
 - Práctica de pitch con control de distancia y trayectoria.
 - Técnicas avanzadas para situaciones complicadas en el green.
- **Semana 8: Putt Bajo Presión**
 - Ejercicios para mejorar la precisión en situaciones de presión.
 - Simulación de situaciones de torneo.
- **Semana 9: Estrategias desde el Tee**
 - Práctica de ajuste de swing y selección de palos según el hoyo.
 - Estrategias para diferentes condiciones de juego.
- **Semana 10: Evaluación Final y Plan de Mejora**
 - Revisión de progreso en todas las áreas trabajadas.
 - Feedback personalizado y plan de acción futuro.