

## Ukentlig ROI-økt (75–90 min)

Del	Tid	Fokus
Wedges	30 min	PW + wedges – carry-kontroll
Mid-irons	25 min	7i / 6i – startretning
Tee-klubb	15 min	5w / Driver – fairway
Pressure	10 min	Én ball – konsekvens

Denne malen brukes hver uke. Kun fokusjusteringer endres mellom periodene i 12-ukersprogrammet.