

12-ukers ROI-plan – med wedge-rotasjon

Fast ukentlig økt (75–90 min)

Denne strukturen er lik hver uke. Det er kun wedge-valget som endres basert på hvilken 4-ukersperiode du er i.

Del	Tid	Hva du gjør
Wedges	30 min	PW + periode-wedge (se under)
Mid-irons	25 min	7i / 6i – startretning
Tee-klubb	15 min	5w / driver – fairway
Pressure	10 min	Én ball – konsekvens

Periodeinndeling – hva du faktisk gjør

Uker	Wedges	Avstander	Mål
1–4	PW + 50°	80–100 m / 65–85 m	Stabil carry
5–8	PW + 56°	85–105 m / 50–70 m	Presisjon
9–12	PW + 60°	90–110 m / 40–60 m	Scoring

Husketeknikk:

- Før hver økt: sjekk hvilken uke du er i
- Ta kun med PW + én wedge i wedge-delen
- Ikke bytt wedge midt i økten