



Putting Training Program

Livello I

Le Fronde Golf School

Le Fronde Golf School è lieta di presentare il primo corso interamente dedicato al putting.

Durante il corso verranno sviluppati tutti gli aspetti inerenti a questa parte del gioco che rappresenta più del 50% dello score.

Grazie all'aiuto di tecnologie avanzate, come Capto, saremo in grado di aiutarvi a comprendere la meccanica del putt.

Ma non solo, grazie all'aiuto di numerosi training aids studiati e creati da Phil Kenyon, coach di Francesco Molinari, potrete allenarvi in maniera efficace.

Non è finita qui!

Durante il corso utilizzeremo i test di Dave Pelz, coach di Phil Mickleson, per valutare i vostri progressi. Un metodo divertente e innovativo che vi aiuterà a migliorare e testare i vostri progressi nel tempo.

5 lezioni da 1 ora – 4 allievi

Le lezioni avranno come obiettivo migliorare questi due aspetti del putting.

Direzione

Distanza

Posizione faccia del bastone

Lunghezza del movimento

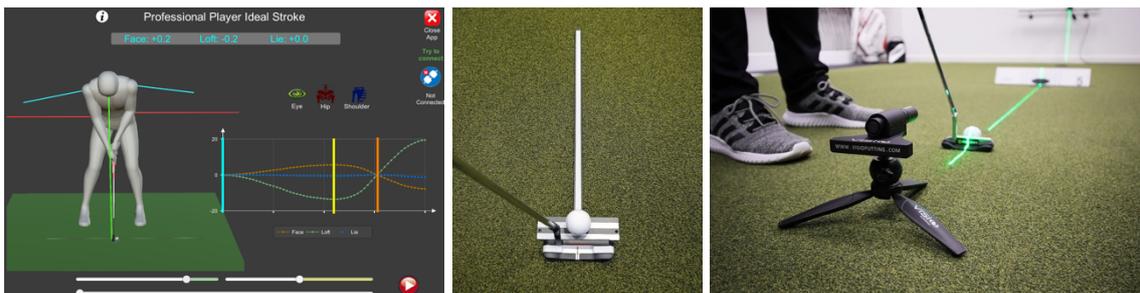
Traiettoria della testa del bastone

Timing

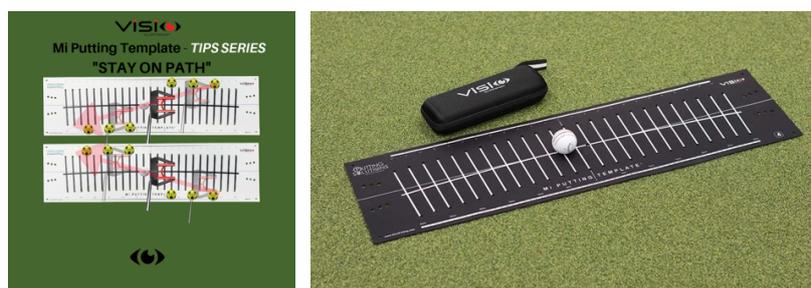
Sweet spot

Lezione 1: Analisi con Capto

Posizione della faccia del bastone e allineamento



Lezione 2: Traiettoria della testa del bastone



Lezione 3: Il ruolo del timing nel controllo della distanza

	Address	TakeAway	Optimal
Back [s]:	0.61	0.61	0.63
Down [s]:	0.31	0.31	0.31
Time [s]:	0.92	0.92	0.94
Ratio:	2.0	2.0	2.0
BPM:	65	65	64

3 Simple Steps for Great Speed Control

1. Equal length backswing & downswing is a great concept
2. The time it takes for all putt lengths should be the same
3. Backswing length determines putt distance

PHIL KENYON

Lezione 4: Sweet spot e perdite di energia durante il colpo e come posso influenzare la distanza

Bilancio Energetico Totale: -10.3 %

Energia di rotolamento (loft su arco)

- Loft dinamico: 4.6°
- Arco di Attraverso: 2.8°
- Braccio: -0.67 mm
- Energia di BackSpin dissipata: 3.1 %

Energia di taglio (faccia su traiettoria)

- Traiettoria di Attraverso: 1.1°
- Angolo Faccias: 1.1°
- Braccio: -0.00 mm
- Energia di Taglio dissipata: 0.0 %

Torsione

- MOI del Putter: 1.10 kg cm²
- NRG dissipata di Coppia: 7.2 %
- Tacco

Lezione 5: Scoring Game di Dave Pelz

Short Putts (3 ft)

Instructions

- 1) Putt one ball from 10 different positions encircling a hole (0 putts from 3 ft)
- 2) Use scoring system to determine points
- 3) Use chart at bottom to calculate handicap

Score	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Handicap	42	39	37	31	25	19	14	9	5	1	-2

In-Between Putts

Instructions

- 1) Putt 10 Balls in the following position order: 1st @ 30 ft, 2nd @ 35 ft, 3rd @ 25 ft and repeat cycle until complete.
- 2) Use scoring system to determine points
- 3) Use chart at bottom to calculate handicap

Score	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Handicap	39	33	33	30	27	24	21	18	15	12	9	7	5	3	2	1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8

Big Breaking Putts (minimum 2 ft break)

Instructions

- 1) Putt one ball from 5 distances (25', 15', 35', 20', 30') w/ a 1-4 break. Putt same lengths with P.L. break (10 putts total)
- 2) Use scoring system to determine points
- 3) Use chart at bottom to calculate handicap

Score	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Handicap	39	33	27	21	16	12	9	6	4	2	0	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8