

## Descrição da escola de cinco dias

### 1º DIA

- Apresentação ao Instrutor e discussão do estado corrente do seu jogo de golfe
- *Check-up* do equipamento de golfe do jogador para certificação de que tem o equipamento mais adequado ao seu *swing*
- Filmagem do *swing* para identificar as fraquezas e os pontos fortes
- Análise de vídeo do *swing*, usando o sistema altamente sofisticado de vídeo e computador V1, que analisa ao pormenor onde se pode melhorar a técnica
- Assim que os erros forem identificados, o instrutor irá trabalhar com o aluno no campo de treino e prescrever exercícios corretivos que ajudarão a desenvolver a sensação correta do movimento
- Avaliação física

### 2º DIA

- A instrução continua com exercícios, com foco na parte do jogo que o jogador pretende melhorar
- ½ Hora em cada parte do jogo curto (*putting, chipping*)
- Cada parte do jogo curto começa com o instrutor a fazer uma apresentação detalhada de como efetivamente fazer a pancada
- À medida que as lições progredem e o seu *swing* melhora, o instrutor filmará outra vez para reiterar o seu progresso, mostrando o “antes” e “depois” no sistema computadorizado V1

### 3º DIA

- A instrução continua com exercícios, com foco na parte do jogo que o jogador pretende melhorar
- O instrutor continuará a filmar os melhoramentos e a levar os alunos à sala de vídeo sempre que for necessário

### 4º DIA

- ½ Hora em cada parte do jogo curto (*pitching, bunker play*)
- Cada parte do jogo curto começa com o instrutor a fazer uma apresentação detalhada de como efetivamente fazer a pancada
- À medida que as lições progredem e o seu *swing* melhora, o instrutor filmará outra vez para reiterar o seu progresso, mostrando o “antes” e “depois” no sistema computadorizado V1

### 5º DIA

- Madeiras: O instrutor irá pegar nos fundamentos aprendidos com os ferros e aplicá-los com as suas madeiras de *fairway* e *driver*
- Preparação para jogar no campo, que inclui o desenvolvimento de uma rotina antes de bater a bola; visualizações mentais da pancada, estratégia de campo e outras pancadas especiais
- CD/DVD final com um plano personalizado de exercícios e melhoramentos da técnica para o jogador levar para casa