

DEINE INTENSIVE RANGE-EINHEIT

**45** MIN

# Deep-Work

*Diagnose. Fokus. Ergebnis.*

# 45

MINUTEN · TRAININGSPLAN 03

## Deep-Work

Die intensive Range-Einheit für Spieler, die ihren Schwung wirklich vorwärts bringen wollen. Erst diagnostizieren, dann fokussiert arbeiten, dann unter Druck testen.

### Zweck

Die meisten Trainings-Sessions scheitern, weil ohne Plan geübt wird. Du schlägst, was sich gut anfühlt — und vermeidest, was nicht funktioniert. Deep-Work dreht das um. Erst eine ehrliche Standortbestimmung mit allen Schlägern, dann zehn Minuten gezielte Arbeit am schwächsten Punkt, dann Performance unter Druck. Wer 45 Minuten investiert, will am Ende wissen, was sich verändert hat.

# 01 PHASE · 5 MIN

## Aufwärmen

Fünf Minuten gründliches Aufwärmen. Erst Mobilisation, dann Wedges mit klarer Tempo-Steigerung. Du gehst nicht halbgar in die Diagnose-Phase.

### DRILL

## Volles Warm-Up

- Mobilisation: Hüfte 10× kreisen, Schultern 10× kreisen, Oberkörper-Drehung mit Schläger 15×
- 5 Schläge mit dem Wedge bei 50–60 % Tempo, sauber vom Boden treffen
- 5 weitere Schläge mit dem Wedge, Tempo schrittweise auf 80–90 % steigern

### Was diese Phase leistet

Die Diagnose-Phase verlangt klare Treffer-Beurteilung. Dafür musst du ankommen — mental und körperlich. Wer hier hetzt, diagnostiziert nicht den Schläger, sondern den kalten Körper.

# 02

PHASE · 10 MIN

## Diagnose-Block

Drei Schläger, je drei Schläge — mit klaren Messwerten pro Schlag. Du findest heraus, wo dein Schwung heute hakt: Treffmoment, Ballflug oder Distanz.

### DRILL

## Diagnose mit 3 Messwerten

- 3 Schläge mit Pitching Wedge auf 50-m-Tafel — Treffmoment, Ballflug und Distanz pro Schlag notieren
- 3 Schläge mit dem 7er Eisen auf deine gewohnte Carry-Distanz, dann 3 Schläge mit dem Driver auf einen Korridor — selbe drei Werte
- Auswerten: welcher der drei Werte zeigte heute die größten Probleme? Treffmoment, Ballflug oder Distanz — das ist dein Fokus für Phase 03

### Was diese Phase leistet

Treffmoment-Probleme deuten auf Schwungbahn oder Schläger-Stellung. Ballflug-Probleme auf Setup oder Griff. Distanz-Probleme auf Tempo oder Treff-Stelle. So weißt du in Phase 03, in welche Richtung deine Arbeit gehen muss — statt blind am Schwung herumzudoktern.

# 03

PHASE · 10 MIN

## Fokus-Drill

Zehn Minuten an der einen Sache, die in Phase 02 als schwächste herausgekommen ist. Block-Practice — derselbe Schläger, derselbe Aspekt, bis sich etwas bewegt.

### DRILL

#### Gezielter Block

- Nimm den Schläger aus Phase 02 mit dem größten Problem-Wert (Treffmoment, Ballflug oder Distanz)
- 15 Schläge mit ausschließlich diesem Schläger — und konzentriere dich nur auf den einen Aspekt, den du verbessern willst
- Pausen zwischen den Schlägen sind Pflicht — 15 bis 20 Sekunden, damit du die Bewegung bewusst korrigieren kannst

#### Was diese Phase leistet

Echte Veränderung passiert nicht durch Wiederholung des gewohnten Schwungs, sondern durch bewusste Korrektur einer einzigen Sache. Wenn dein Treffmoment heute streut, schlägst du fünfzehnmal mit dem Vorsatz, die Schläger-Mitte zu treffen — und nichts anderem. Trefferquote zählt hier noch nicht. Das Bewegungsgefühl ist alles.

# 04 PHASE · 12 MIN

## Transfer-Performance

Zwölf Minuten Random-Practice mit allen Schlägern. Du testest, ob die Korrektur aus Phase 03 auch unter Druck und beim Schläger-Wechsel hält.

### DRILL

## Druck-Test

- 15 Schläge mit wechselnden Schlägern und Zielen — jeder Schlag eine neue Kombination
- Volle Pre-Shot-Routine bei jedem Schlag — Setup, Bild, Ziel-Check, Schwung
- Score notieren: wie viele Ziele getroffen? Und vor allem: hält die Korrektur aus Phase 03 auch hier?

### Was diese Phase leistet

Block-Practice fühlt sich immer gut an, weil die Bewegung wiederholt wird. Der echte Test kommt erst beim Schläger-Wechsel. Wenn deine Fokus-Arbeit aus Phase 03 hier sichtbar bleibt, hat sich wirklich etwas verändert. Wenn nicht, weißt du: das Problem sitzt tiefer als gedacht — und ist eine Notiz für die nächste Session.

# 05

PHASE · 4 MIN

## Spiel-Drill

Fünf Minuten Spaß zum Abschluss. Ein anspruchsvoller Drill aus dem Workbook — als Belohnung für die intensive Arbeit davor.

### DRILL

#### Drill auf Score

- Wähle einen Drill aus dem Workbook — Tiger's Nine Shots, HORSE oder Konsequenz-Drill eignen sich besonders
- Spiele den Drill auf Score wie im Workbook beschrieben — mit voller Pre-Shot-Routine vor jedem Schlag
- Score notieren und Drill von Session zu Session abwechseln — Variation hält die Motivation hoch

#### Was diese Phase leistet

Nach 35 Minuten konzentrierter Arbeit hast du dir Spaß verdient. Der Spiel-Drill ist Performance mit Wettkampf-Gefühl — und gleichzeitig der ehrlichste Test, ob die Korrektur aus Phase 03 unter echtem Druck hält. Wer hier konstant gut spielt, hat heute wirklich etwas gelernt.

# 06

PHASE · 4 MIN

## Notizen + Abschluss

Vier Minuten Ehrlichkeit. Was hat heute funktioniert, was nicht, und was nimmst du in die nächste Session mit?

### DRILL

### Auswerten + Abschluss

- Score aus Phase 04 Transfer-Performance und Phase 05 Spiel-Drill notieren
- Notiere zwei Sätze: hat die Korrektur aus Phase 03 gehalten? Was war heute der wichtigste Lerneffekt?
- Letzter Schlag mit dem Schläger deiner Wahl — volle Pre-Shot-Routine, dann gehst du

### Was diese Phase leistet

Eine Deep-Work-Session ohne ehrliche Auswertung ist nur ein langer Range-Besuch. Diese vier Minuten sind die wertvollsten der ganzen Session — hier wird aus Schlagserie nachvollziehbarer Fortschritt. Was du heute aufschreibst, ist dein Startpunkt für die nächste Session.

# 45

MINUTEN · ÜBERSICHT

## Alle Phasen

Die komplette Deep-Work-Session in sechs Phasen. Halte dich an die Reihenfolge — sie ist nicht zufällig.

<b>01</b>	<b>Aufwärmen</b> Volles Warm-Up	<b>5 MIN</b>
<b>02</b>	<b>Diagnose-Block</b> Diagnose mit 3 Messwerten	<b>10 MIN</b>
<b>03</b>	<b>Fokus-Drill</b> Gezielter Block	<b>10 MIN</b>
<b>04</b>	<b>Transfer-Performance</b> Druck-Test	<b>12 MIN</b>
<b>05</b>	<b>Spiel-Drill</b> Drill auf Score	<b>4 MIN</b>
<b>06</b>	<b>Notizen + Abschluss</b> Auswerten + Abschluss	<b>4 MIN</b>