

Academia de Formação do Palheiro Golfe

academia@palheiroestate.com



# O QUE INCLUI UMA ROTINA PRÉ-TREINO?

*What does a pre-training routine include?*



# Rotina Pré-Treino

# Pre-Tournament Routine



## Preparar equipamento (5 min)

- Trolley
- Saco e respetivos tacos
- Bolas de jogo (ver se tem suficientes, mas sem exagerar)
- Tees (ver se tem suficientes)
- Pitchfork
- Luva
- Marcador de bola
- Caneta para marcar bola
- Cesto de bolas de treino
- Cartão de jogo (muitas vezes é entregue no 1º tee de saída)
- Lápis
- Água, snacks
- Boné e polo do clube
- Casaco.

## Prepare equipment (5 min)

- Trolley
- Bag and clubs
- Playing balls (check you have enough, but don't overdo it)
- Tees (check you have enough)
- Pitchfork
- Glove
- Ball marker
- Pen to mark the ball
- Basket with practice balls
- Scorecard (often handed out on the 1st tee)
- Pencil
- Water and snacks
- Club polo and cap
- Jacket.

## Aquecimento (5 min)

Ativação muscular e articular.

Movimentar tornozelos e mãos, pernas, costas e braços.

Rotação lateral com taco.

## Full Swing (15 min)

O *full swing* antes de um torneio **não é para corrigir o swing**, é para **ganhar ritmo e confiança**.

- Ritmo e equilíbrio (não força!)
- Começar com tacos curtos (SW - 5 bolas e/ou PW - 5 bolas)
- Passar para tacos médios (ferro 9 - 5 bolas, ferro 7 - 5 bolas, ferro 5 - 5 bolas)
- Algumas bolas com driver (5 bolas)
- Algumas bolas com taco a usar no 1º tee de saída. (5 bolas)

## Warm-up (5 min)



Muscle and joint activation.

Move ankles and hands, legs, back and arms.

Side rotations with a club.

## Full Swing (15 min)



The full swing before a tournament **is not to fix your swing**, but to **build rhythm and confidence**.

- Rhythm and balance (no force!)
- Start with short clubs (SW – 5 balls and/or PW – 5 balls)
- Move on to mid-irons (9-iron – 5 balls, 7-iron – 5 balls, 5-iron – 5 balls)
- A few balls with the driver (5 balls)
- A few balls with the club you'll use on the 1st tee (5 balls)

## Jogo Curto (10 min)

- Chips e pitches simples
- Algumas bolas do *bunker*

## Putting (10 min)

- *Putts* curtos → confiança
- *Putts* longos → sentir a velocidade

### Ida para o 1º tee:

- ✓ Jogador deve estar no tee de saída 10 minutos antes da sua hora de saída.
- ✓ Ter atenção à distância e tempo que leva do *putting green* ao 1º tee.



LEMBRA-TE!

Quem CHEGA CEDO começa o torneio  
MELHOR PREPARADO!

## Short Game (10 min)



- Simple chips and pitches
- A few bunker shots

## Putting (10 min)



- Short putts → confidence
- Long putts → feel the pace

### Walk to the 1st tee :

- ✓ The player should be at the tee 10 minutes before their tee time.
- ✓ Pay attention to the distance and time it takes from the putting green to the 1st tee.



REMEMBER!

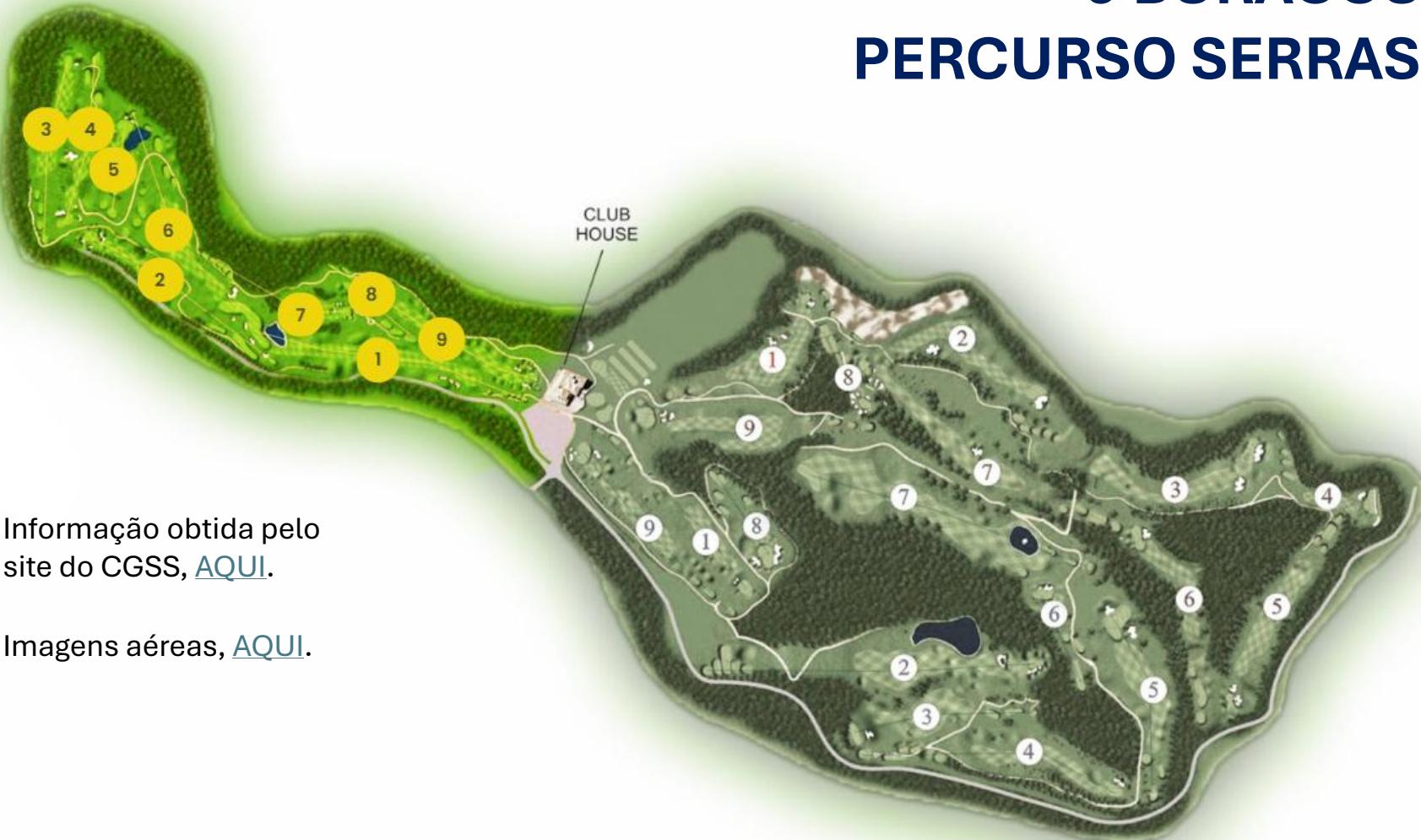


Those who ARRIVE EARLY start the tournament BETTER PREPARED.

# Informações Preparação Competição



## 9 BURACOS PERCURSO SERRAS



Informação obtida pelo site do CGSS, [AQUI](#).

Imagens aéreas, [AQUI](#).



Green partilhado com o buraco 6.

Buraco com um lago à direita.

# 1 BURACO PERCURSO SERRAS

par	strokeindex
5	3
TEES	METROS
Brancos	518
Amarelos	502
Vermelhos	479
Pretos	411



VIDEO AÉREO #1



## BURACO 2 PERCURSO SERRAS

par	strokeindex
4	11

TEES	METROS
Brancos	363
Amarelos	329
Vermelhos	314
Pretos	281

Joga para o centro do *fairway* para evitar o *bunker* à esquerda.

Repara que a aproximação ao *green* é em subida e está protegida por *bunkers* laterais.



VIDEO AÉREO #2

# BURACO 3 PERCURSO SERRAS



par	strokeindex
4	7
TEES	METROS
Brancos	339
Amarelos	320
Vermelhos	291
Pretos	268

Um drive colocado antes do bunker deixa um segundo shot para o green, mas convém ter atenção ao perigo do lado esquerdo.

O green desce de trás para a frente.



VIDEO AÉREO #3



# BURACO 4 PERCURSO SERRAS

par	strokeindex
4	5
TEES	METROS
Brancos	297
Amarelos	287
Vermelhos	259
Pretos	216

Tenta evitar o lado direito do *fairway* jogando para a esquerda.

O green tende a fazer a bola desviar para a direita.



VIDEO AÉREO #4



# BURACO 5 PERCURSO SERRAS

par	strokeindex
3	4

TEES	METROS
Brancos	160
Amarelos	153
Vermelhos	138
Pretos	108

Um par 3 que costuma jogar mais curto do que parece.

Alinha-te ao centro do green e faz um bom swing.



VIDEO AÉREO #5

# BURACO 6 PERCURSO SERRAS



par	strokeindex
4	2

TEES	METROS
Brancos	396
Amarelos	353
Vermelhos	299
Pretos	276

Alinha-te pela linha de árvores do buraco 2;  
o terreno fará a bola rolar para o *fairway*.

Evita o *bunker* que protege o *green* pela esquerda.



VIDEO AÉREO #6

# BURACO 7 PERCURSO SERRAS



Tenta evitar as duas árvores no meio do *fairway*.

par	strokeindex
4	8

TEES	METROS
Brancos	274
Amarelos	252
Vermelhos	214
Pretos	196



VIDEO AÉREO #7

# BURACO 8 PERCURSO SERRAS



Atenção aos bunkers à direita,  
pois são extremamente difíceis e  
apresentam uma elevação  
acentuada.

par	strokeindex
3	6

TEES	METROS
Brancos	149
Amarelos	131
Vermelhos	110
Pretos	92

Um par 3 curto.



VIDEO AÉREO #8



# BURACO 9 PERCURSO SERRAS

par	strokeindex
5	9

TEES	METROS
Brancos	424
Amarelos	416
Vermelhos	402
Pretos	365

Jogadores de longa distância podem alcançar o green elevado com o 2º shot, enquanto os outros devem mirar a entrada do green pelo lado direito.

O green é plano, com uma elevação no meio.



VIDEO AÉREO #9