

高尔夫练习方案

当前版本 · 截至 2026 年 6 月

01 总体安排

核心：动作千人千样，但目标一致——一切练习都是不断找到能让自己重复、稳定的身体感觉与发力顺序。

- 争取每天安排一次练习；工作 / 出差期间尽量保持。
- 核心逻辑：一天不练手生，争取每天都练一下；当天若没有铁杆练习，就用推杆补全，做到每天都有触球。
- 常驻北京，经常出差。
- 下场采用「额度制」：至少练满 3 天，才给自己一次下场。

时段	内容	时长 / 量
每周两天	切杆专项	约 1 小时 / 约 150 球
其他日（练习场或室内）	铁杆练习	约 1.5-2 小时
每日保底 / 机动	推杆（ExPutt）	当天无铁杆练习时用其补全
每周	下场 0-1 次	至少练 3 天换 1 次下场额度

02 内容配比与训练目标

以下是占每周练习时间的大致配比；动作可以千人千样，但每块练习的目标一致。别人可以对照自己的练习时间，调整各项内容的比重。

			铁杆 40%	切杆 35%	推杆 15%	木 10%
内容	占比	训练目标				
铁杆	40%	散布率更集中、更稳定				

内容	占比	训练目标
切杆 / 果岭周边	35%	找到稳定的幅度与落点
推杆	15%	绝对稳定地找到节奏与幅度
一号木	10%	追求相对的稳定

下场每周 0-1 次，作为实战学习，不计入上面的练习时间配比。

03 切杆专项（每周两天）

- **落点练习**（找幅度对应的落点）：5 码、7.5 码、10 码、15 码、20 码。
- **高抛落点**：10 码、20 码。
- **球位模拟**：上坡球位、困难球位。
- **量**：约 1 小时 / 约 150 球。

04 铁杆练习（练习场或室内，约 1.5-2 小时）

按以下顺序进行：

- ① **切杆热身**：30 码、40 码、50 码。
- ② **过渡段**：铁杆心率偏高时，用切杆 60 码、70 码、80 码、90 码过渡。
- ③ **铁杆主练 · 现阶段以短铁为主**：体会不同长度的不同感觉，目标稳定打直。
 - 逻辑：短铁都还没掌控，练长铁意义更小，所以重点放在短铁。
 - 每次练习的中后段会少量用一下长铁，验证练习成果；目前的体会是短铁好控制、长铁更难控。
- ④ **一号木**：会在练习尾端打 10-20 个球，量更少。现阶段整体框架与一号木都还没到位，暂不把重点放在这里。

05 推杆（ExPutt）

- 不固定每天或隔天；作为「每天练一下」的补全——当天没有铁杆练习时，用推杆补上，保证每日触球。
- 工具：ExPutt。
- 重点：幅度与方向的稳定性。

06 下场

- 频率：每周 0-1 次（主动下场意愿不高）。
- 规则：至少练满 3 天，才给自己一个下场额度。
- 定位：作为实战学习。
- 现状：果岭看线目前还不够精确，没有量化方法；计划未来学习 AimPoint 这类可量化的看线体系。

07 出差期间

出差一般两三天，按以下优先级安排，尽量不让练习完全断掉：

- 在当地打一场球；或
- 在酒店附近找个球场练一下；或
- 实在没有条件，就当休息，或跑 5 公里当有氧。

08 其他

- 体能 / 力量 / 柔韧：目前未纳入固定练习。

09 装备

- 铁杆：Titleist CNCPT04 + Steelfiber 95。
- 一号木：杆头 QI10，杆身 Basileus Fiamma 50S。
- 挖起杆：Vokey SM10，52 度、56 度。