

Trainingsprogramm „Wettkampftraining“

Trainingsergebnisse mit harten Vorgaben führen zu realistischen Wettkampferwartungen.
Stelle Dir vor Trainingsbeginn Deine Anforderungen schriftlich. Harte Auswertung!

LIEGEND

4 Serien – mindestens
1x Ringe
1xRinge
Rest mind.....Ringe

1x 100 Ringe schießen

Jede Serie
mind. Ringe

Solange schießen, bis
2x Ringe erreicht sind

STEHEND

Mindestens 50% der Serien
über Ringe

Jede Serie
mind. Ringe

Solange schießen, bis
2x Ringe erreicht sind

4 Serien – mindestens
1x Ringe
1xRinge
Rest mind.....Ringe

KNIEND

4 Serien – mindestens
2x Ringe
1xRinge
Rest mind.Ringe

Jede Serie
mind.Ringe

Solange schießen, bis
2x Ringe erreicht

5 Serien – mindestens
2x Ringe