Wettkampf: _____ **Datum:** _____ **Name:** _____

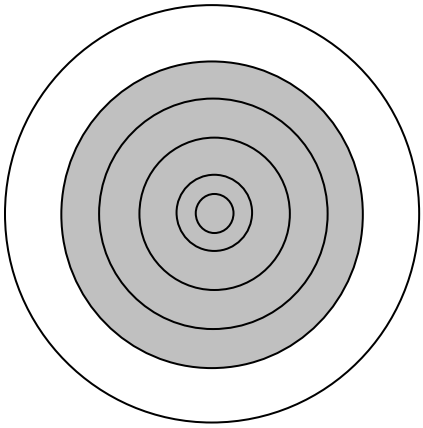
Startphasentraining 15 Schuß (keine 5-er Serie unter ___ Ringe)
Wettkampfnahe Vorbereitung (30 min vor Trainingsbeginn am Stand - davon 20 min Halte und Trockentraining in Standnähe, 10 min Trockentraining am Stand während der Vorbereitungszeit)

Zehnertraining

Nimm Dir 15 Scheiben, nummeriere sie und beschieße sie mit je 1 Schuß.
Sortiere alle Scheiben aus auf denen du die 10 getroffen hast und beschieße diese wieder mit mit einem zweiten Schuß.
Sortiere jetzt alle Scheiben aus auf denen zwei Zehnen und beschieße sie sie wieder mit einem Schuß.
Ziel ist auf eine Scheibe so viele Zehnen wie möglich zu schießen.
Achte darauf das die Scheiben immer in der richtigen Reihenfolge beginnent mit der niedrigsten Scheibennummer beschossen werden.

Scheibe 1									
Scheibe 2									
Scheibe 3									
Scheibe 4									
Scheibe 5									
Scheibe 6									
Scheibe 7									
Scheibe 8									
Scheibe 9									
Scheibe 10									
Scheibe 11									
Scheibe 12									
Scheibe 13									
Scheibe 14									
Scheibe 15									

Trefferbild:



Endphasentraining 10 Schuß

letzter Schuß muß 10 sein, ansonsten wird solange weitergeschossen bis die 10 getroffen wird

Ziel

viel Spaß und Erfolg