

**Övning Teknik Duell****Datum:** \_\_\_\_\_

Denna övning härstammar från Christer Claesson.

Christer har under många år varit tränare för det militära landslaget och är nu ordförande i SSF Pistelsektion.

1. Uppvärmning av aktuella muskler, ca 5 min.
2. Provserie om 5 skott.
3. Genomför övning enligt nedan, spara resultatet för jämförelse med andra träningspass.
4. Efter genomförd övning, reflektera över din insats, anteckna i din träningsjournal för senare utvärdering!

Övning	1p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p	Poäng
1. 5 skott	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
2. 1 skott	7		8			9			10	X	
3. Antal 10 på 10 skott	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Skjut ett "X", antal försök	8	7		6		5	4	3	2	1	
5. Snitt på 2x5sk	43	44		45	46		47	48	49	50	
6. 2 skott, poäng	14		15		16		17	18	19	20	
7. 10 skott	80		85		88	90	92	94	96	98+	
8. 2 skott = 20P, antal försök	5			4				3	2	1	
9. 10 skott	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10. Uppgift med minst antal p upprepas.*											

\* = Om flera övningar har lika summa, valfri övning!

"X" = inertia

Tot antal skott: \_\_\_\_\_ Summa poäng: \_\_\_\_\_