

## Övning Teknik Mil Snabbpistol

**Datum:** \_\_\_\_\_

Denna övning härstammar från Christer Claesson.

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

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

### Övning A

<b>Moment</b>	<b>Krav</b>	<b>Antal skott</b>
Lyft samt 1 skott, kikarmarkering mellan skotten. (Stillast tavla) (Ladda med 5 sk)	Inom ring 9.	10
Lyft + 2 skott, kikarmarkering efter varje 2-skottsserie. (Stillast tavla) (Ladda med 6 sk)	Inom ring 9	12 - 24

### Övning B

<b>Moment</b>	<b>Krav</b>	<b>Antal skott</b>
Lyft samt 1 skott, kikarmarkering mellan varje skott. Tavlan visas 5 sek. (Ladda med 5 sk)	Inom ring 9.	10
Lyft + 2 skott, kikarmarkering efter varje 2-skottsserie. Tavlan visas i 7 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 9.	12 – 24
Lyft + 3 skott, kikarmarkering efter varje 3-skottsserie. Tavlan visas i 7 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 9.	12 – 24
10 sek serie.	48 p +	10-15

### Övning C

<b>Moment</b>	<b>Krav</b>	<b>Antal skott</b>
Lyft samt 1 skott, kikarmarkering mellan varje skott. Tavlan visas 4 sek. (Ladda med 5 sk)	Inom ring 9.	10
Lyft + 2 skott, kikarmarkering efter varje 2-skottsserie. Tavlan visas i 5 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 9.	12 – 24
Lyft + 3 skott, kikarmarkering efter varje 3-skottsserie. Tavlan visas i 6 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 9.	12 – 24
8 sek serie.	47 p +	10-15

### Övning D

<b>Moment</b>	<b>Krav</b>	<b>Antal skott</b>
Lyft samt 1 skott, kikarmarkering mellan varje skott. Tavlan visas 3 sek. (Ladda med 5 sk)	Inom ring 8.	10
Lyft + 2 skott, kikarmarkering efter varje 2-skottsserie. Tavlan visas i 4 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 8, efterhand ring 9.	12 – 24
Lyft + 3 skott, kikarmarkering efter varje 3-skottsserie. Tavlan visas i 5 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 8, efterhand inom ring 9.	12 – 24
Lyft + 3 skott, kikarmarkering efter varje 3-skottsserie. Tavlan visas i 4 sek. (Ladda med 6 sk)	Inom ring 8, efterhand inom ring 9.	12 - 24
6 sek serie.	45 p +	10-15