

## Övning Teknik Precision

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. 2 skott, poäng                        | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20  |       |
| 3. Antal skott utan "8"                  | 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. Antal "10" på 10 skott                | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  |       |
| 6. 1 skott                               | 6  | 7  |    |    | 8  |    |    | 9  | 10 | "X" |       |
| 7. 10 skott                              | 80 |    | 85 |    | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98+ |       |
| 8. 2 skott = 20P, antal försök           | 5  |    |    | 4  |    |    |    | 3  | 2  | 1   |       |
| 9. Snitt 2 x 5 sk                        | 43 | 44 | 45 | 46 |    | 47 |    | 48 | 49 | 50  |       |
| 10. Uppgift med minst antal p upprepas.* |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |       |

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

"X" = innertia

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