

## Samling Tynset 6.des 2017:

Tilstede: Roger – Britt – Einar – Kristian – Torgeir – Adrian - Stein

Forfall: Anniken - Vebjørn

Samling med Anja 19:00 – 20:00

- Oppvarming
- Yoga-øvelser med fokus på pust og indre styrke (du klarer mer enn du tror!)
- Visualiserings-øvelser med stort fokus på konsentrasjon

Skyte-trening i kveld 20:15 – 21:30:

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan gikk treninga	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Ikke tilstede		
Britt	"Finpusse" liggende, justert rem	Fikk bedre samlinger, skjøt også noen omganger → flyter bedre!	
Roger	Balanse stående	Bedring, men klarer ikke å forklare hvorfor. Har slakket opp både jakka og buksa litt. Mener jeg har funnet igjen godstillinga på stående fra fjor!	
Torgeir	Trente ikke skyting		
Einar	Stillingsdrill stående, samtidig trene 10-skudd gr.lag + omgang	Bra på stående og ligg, sliter litt mer på kne → forskyver samlinger.	Snakket om kne-stillingen din tidligere – den er IKKE robust! Du bør vurdere denne på nytt. Tørrtrene kne foran speil. Kan også teste ut det å flytte reima på øverste kroken på venstre arm.
Kristian	Stående, hard på avtrekker	Klarte ikke å gjennomføre treningsmålet – er både urolig og redd for å ta avtrekk!	Vær offensiv, blinken blir aldri "rundere enn rund" Har veldig bred ben-stilling på stående nå → vurder om du bør stramme inn jakka i stede!
Adrian	Stående, tøff på avtrekker	Bedring, føler jeg er avslappet og klarer å være tøff, men varierer fortsatt for mye!	Glimrende stilling! Første års senior neste år → Helt naturlig at du varierer! Kan prøve å skyte åpen jakke, bare for å være sikker på at dette er riktig stå-stilling for kroppen din! (evt for å få frem hofta mer)
Anniken	Ikke tilstede		

### Felles økt:

Holdetrening stående, 3 min med fiktiv skuddavlevering

Holdetrening stående, 1 min → børse helt rolig

**Konkurrans**e (alle mot alle – beste enkelt skudd stående gir ett poeng → først til 5 p)

Roger kveldens overlegne vinner!

### Skytterprat:

- Ikke tid til noen spesiell skytterprat i dag!

### Lekse til neste gang:

- Har vi hatt noe utbytte av Yoga-treningen så langt
- Hva bør vi evt fokusere mere på de 2 siste kveldene