

Samling Tynset 24.januar 2018:

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

Forfall: Anniken (veier stengt pga dårlig vær, trente hjemme)

Skytetrening: Egentrening iht egen plan

Navn	Hva skal trenes på	Hvordan	HVORFOR	OPPSUMMERING fra den enkelte skytter	Kommentar/tips fra andre
Vebjørn	Trente ikke pga vond rygg!				
Britt	Avtrekk kne og stående	Offensiv, tyngre fortrykk, Fokus på å være avslappet	Blir passiv på stevner og «tørs» ikke å ta opp igjen! →gjør dårlige valg og slurvete avtrekk. Fungerer greit på trening	Fikk lagt på hardere fortrykk. Børsa satt godt i skuldra og følte jeg satt avslappet. Klarer å være mer offensiv da! BRA treningsøkt	Sett deg klare treningsmål før hver konkurranse også! Ikke fokus på poeng – kun på ett eller to konkrete treningsmål.
Roger	Kom litt senere, derfor ikke notert ned kveldens treningsmål				
Torgeir	Pressing av skudd i stå og kne	FOKUS på hvert skudd	«Slipper» noen skudd for lett, dvs mister fokus - spesielt på kne	Fungerte veldig bra på kne! Ble ikke tid til å trene spesielt på dette i stående	Kvalitet på alle treninger er alfa omega – jobbe med et høyere tenningsnivå på treninger!
Einar	Avtrekk i alle stillinger	Presse hardt mot pistolgrepet med tommel	Skyter en del unødvendige dårlige skudd, spesielt på liggende	Fungerte bra på knestående, men ikke på liggende!	Anbefaler ikke å presse for hardt med tommel oppå pistolgrepet på liggende – lett å få bevegelser i børsa
Kristian	Slappe av på kne	Slappe av i venstre arm og fot. «Finne igjen» stillinga fra forrige trening	Hindre pulsbevegelser i børsa. Skyte bedre samlinger	Veldig bra – god stilling på kne – klarte å slappe av i venstre arm, men fortsatt litt spenninger i begge føttene	Sjekk igjennom kontrollpunkt lista di på kne – fokus på sitte avslappet. Har du riktig mengde i pøllen...for lite/mye?
Adrian	Ikke holde for lenge på stående (blir passiv)	Mer fortrykk og hardere på avtrekker, dvs mer offensiv → avtrekk innen 3-4 sek	Holder for lenge slik at jeg blir urolig!	Var offensiv og klarte å legge på hardere fortrykk. Fikk gode tips underveis.	Du skakker litt på hode i stående, prøv å vinkle børsa mot deg i stede, slik at du får rettet opp hode. NB! Mulig du da må skru litt
Anniken	Ikke tilstede – trente hjemme				

Felles økt:

Holdetrening stående, 3 min med fiktiv skuddavlevering mot fiktiv blink, med fokus på pust og skyterytme

Holdetrening stående, 2x1 min → holde borse helt rolig, dvs rund blink hele tiden

Plotting av skudd i valgfri skytestilling: Hensikt følge skuddet inn i blinken, fokus på godt ettertrykk.

Konkurranse (alle mot alle – 10 skudds grunnlag + 5 enkeltskudd stående til slutt)

Roger kveldens vinner med 147 poeng. Vi gratulerer!

PS! Alle skyttere skjøt over 140 poeng.

Skytterprat:

- Oppsummering av kveldens treningsøkt, utveksling av tips og kommentarer

Lekse til neste gang:

Treningsplan for resten av vinteren og våren – går fort til felt-sesongen. 6,5 borse må klargjøres ifht løp og lading av amo!