

Stage adulte 2016

26,27 et 28 mars 2016

Samedi	Dimanche	Lundi
	Footing	Footing
	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
Accueil	Travail sur la visée Contre visée 5 X 6 flèches Distances de compétition	Développement de l'endurance 2 X 10 volées de 9 flèches 70 mètres Temps de tir 3 minutes Récupération 3 minutes Maintenir un niveau de performance en fonction de la zone de réussite
Tests physiques spécifique	1 fois en haut ; 1 fois en bas ; 1 fois à droite ; 1 fois à gauche	
Entraînement distances de compétition Réglages du matériel	Travail technique 10 X 6 flèches Distances de compétition Chaque tireur choisit ce qu'il veut travailler.	Développement de la vitesse
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Tir compté : distances de compétition 2 X 36 flèches Calcul zone de réussite	Tir compté Distances de compétition Application stratégie de compétition. Réglage du viseur	Développement de la Force Arc plus fort 1 élastique 2 X 10 volées de 6 flèches 70 mètres 3 X 6 flèches entre les séries
Pyramide performance en fonction de zone de réussite	4 X 36 flèches	Fin du stage
Dîner	Dîner	
Bilan saison salle Objectifs sportifs saison extérieure		