

T R A I N I N G S E L E M E N T E

Gute körperliche Leistungsfähigkeit ist auch beim Sportschiessen die beste Voraussetzung um gute Resultate zu erreichen !

1. Gymnastisches Training
(Beweglichkeit)

2. Organisches Training (Herz / Lunge)

3. Psychologisches Training
(Autogen / Mental)

4. Krafttraining (Muskulatur)

5. Technisches Heimtraining
(Trockentraining)

6. Technischen Heimtraining
(Schiessstand)

- Verhältnis der Elemente 1 bis 5 und 6

1:1

Verhältnis der Trainingsschüsse zu den
Wettkampfschüssen :

- **300m : 2 : 1**

- **Kleinkaliber/Luftgewehr : 3 : 1**