

Entraînement #:

32

Insérez le logo de votre  
unité

Date:

15-oct-19

Heure début entraînement:

18h15

Heure fin entraînement:

21h15

Durée de l'entraînement:

1h25

Carabine #1: debout #2

Carabine #2: couché #5

Sensation lors de  
l'entraînement:

1 @ 10

7

Autres équipements:

veste grandeur 32, gant médium, casquette bleue, lunette noire.

### Objectifs de l'entraînement:

*Mieux contrôler mes déplacements, car sur les cibles 10 diagrammes pour les championnats de zone, nous avons beaucoup de déplacement à effectuer*

### Détails techniques de l'entraînement:

*Ce soir, nous avons effectué 3 relèves de groupement sur les cibles 2 diagrammes. Des groupements de 5 plombs chacun, en ayant 2 cibles par relève, mais en alternant le diagramme à chacun des coups pour pratiquer notre alignement naturel.*

### Leçon apprise et correction:

*Je me suis rendu compte que la grosseur des mes groupements est différentes selon si je tire à gauche ou à droite. Après discussion avec mon entraîneur, nous allons pratiquer encore plus les déplacements du bassin et mieux confirmer l'alignement.*

### Réussite:

*Je me sens de plus en plus stable dans la position couchée, je ne ressens plus aucune douleur sur la main dans le battant de bretelle, ce qui m'aide à réaliser de meilleures performances.*

### Objectif prochain entraînement:

**Technique, mental, sensation...**

*Contrôler mes déplacements du bassin avec des diagrammes éloignés*

### Notes personnelles:

*Ne pas trop manger avant l'entraînement, apporter une bouteille d'eau, etc.*