

LES ARCHERS D'AUDENGE

SAISON 2014-2015

Toutes Catégories / TIR à l'ARC

ENTRAINEMENTS en SALLE

DIMANCHE

de 14h30 à 17h30

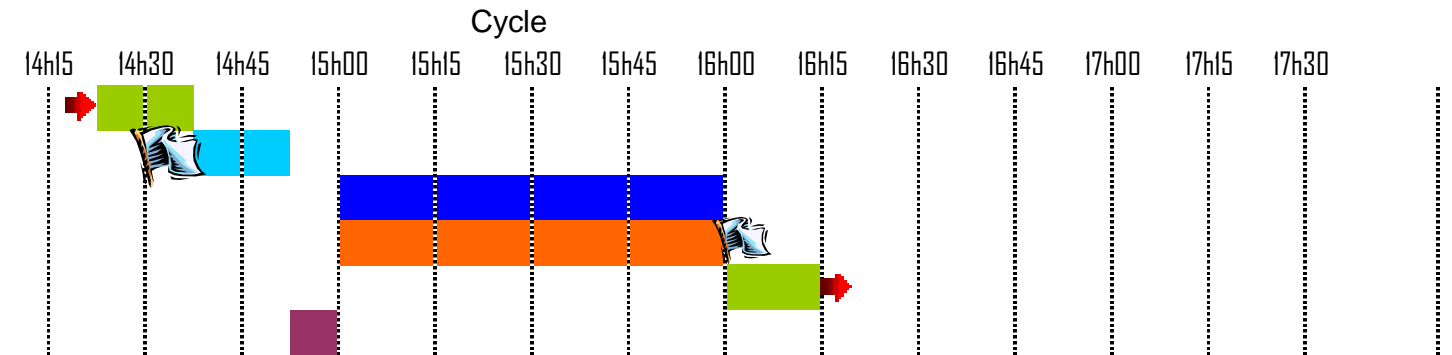
-> 3h00

Encadrement

Eric / Guillaume

JEUNES / DEBUTANTS

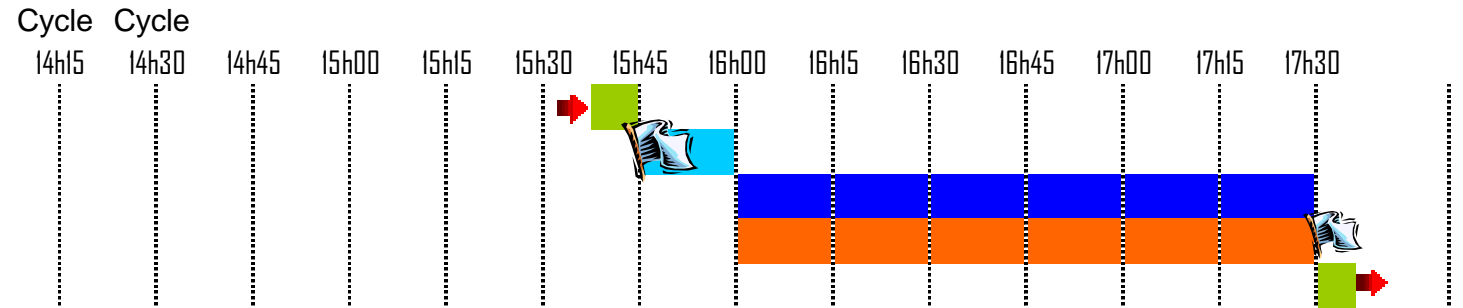
- Mise en place / Echauffement
- Tirs d'échauffement
- Travail technique en atelier
- Tir à distance (10 à 20m) relevé
- Rangement
- Pause



Tir libre ou Encadré

ADULTES

- Echauffement / mise en place
- Tirs d'échauffement
- Travail technique en atelier
- Tir à distance (18/25m) relevé
- Rangement



Rappels : Il est important de prévoir le temps nécessaire à la préparation de son matériel, de son éventuel entretien, pour être à l'heure au pas de tir, échauffé et équipé.

Ne pas oublier d'inclure du temps de mise en place du matériel commun et son rangement.

Ne pas oublier une tenue de sport adaptée et impérativement des chaussures de sport pour la salle.

Le Président.