

# Tørrtreningsplan

MÅL: 18 tørrtreninger før neste YSI Samling

Tørrtrening gjør dere bedre enn konkurrentene som ikke tørrtrener!

- Jobbe med arbeidsoppgaver, eksempelvis avtrekk, ettertrykk, avspenning.

Stående	Liggende	Fritt valg
---------	----------	------------


Eksempel på økter:

- Holdetrening, 5 \* 1 min ligg, 5 \* 1 min stå
- Drilltrening. Gå raskt og effektivt inn i stillingen 20 ganger (10 ligg, 10 stå)  
Stå med geværet i stilling mens du ser på TV. Perioder på 2 - 5 min.
- Visualisering. Se for deg at du er i HL, gjennomfør normal og sprint.
- Jobb med å få rett vinkel inn mot blinken.
- Sikte på andre blinker. Eksempelvis føre siktebildet langs streker. Ligg og stå.
- Sitte med geværet i fanget, prøv å press avtrekker så nær klikk som du klarer.
- > Kan også få noen til å si hvor hardt du skal presse, eks. eks 50 %, 70 %, 90 %, av avtrekk.

Tørrtreningen kan gjennomføres sammen med eksempelvis styrketrening.