

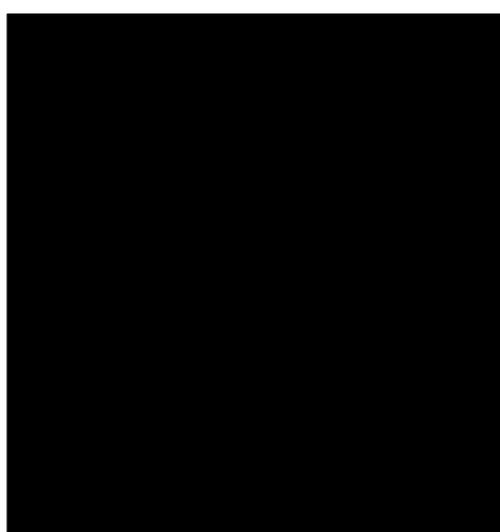
Treino simulado de Plastes para treino a 7 metros

Treino para 80 Disparos

1º Tempo de saque de acordo com a dificuldade
Saque nos diferentes alvos, lembramos que movimento precisa ser rápido e agressivo e o que muda e somente o tempo de acionamento do gatilho, quanto mais longe mais lentamente deve-se acionar o gatilho. (3x) por alvo. (8 disparos) 2º Tempo de recuperação de visada, saque dispare e repete um segundo disparo no mesmo alvo. Assim como no saque o tempo de esmagamento do gatilho deve ser majorado de acordo com a dificuldade do alvo. (2x) por alvo. (16 disparos) 3º Transição gradual entre alvos, para aprendermos a acelerar e desacelerar nossa cadência sabemos que quanto mais longe mais lento devemos acionar o gatilho, nesse exercício faremos acelerando e desacelerando. Vamos sacar e efetuar 2 disparos por alvos começando pelo mais fácil e desacelerando até o mais difícil e posteriormente começando pelo mais difícil e acelerando para mais fácil. (2x) acelerando e (2x) desacelerando (32 disparos)

4º Transição brusca entre alvos, para esse exercício usaremos somente o maior e menor alvo, a finalidade é aprender a mudar bruscamente a cadência. Sacamos no alvo mais fácil e transitamos diretamente ao alvo mais difícil e também sacamos no alvo mais difícil e transitamos para o alvo mais fácil. (2x) acelerando e (2x) desacelerando (16 disparos)

Simula Plate ø200 a 10 metros



ø200 a 20 metros



15 metros



ø200 a 25 metros