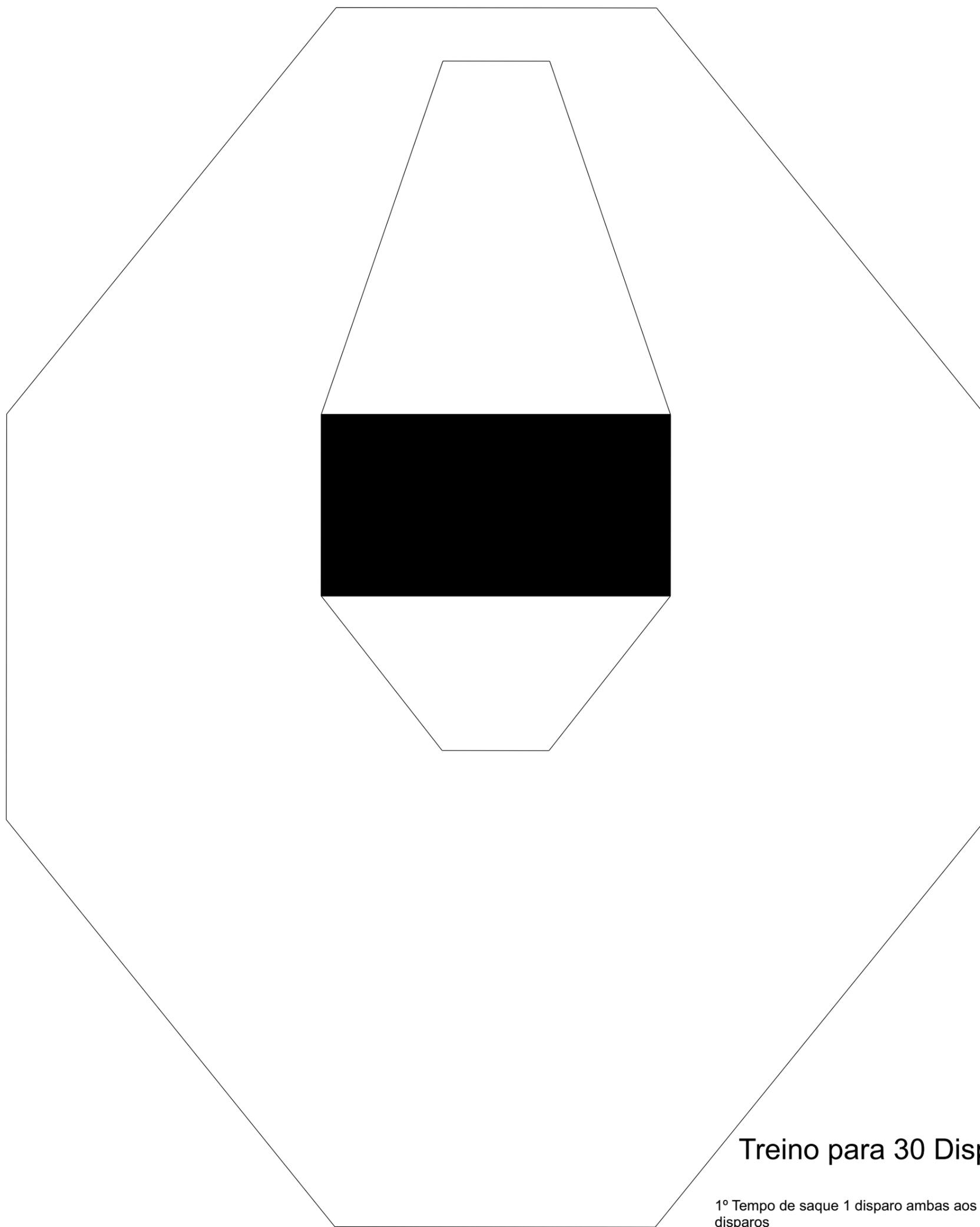


Treino simulado IPSC targetr aberto para treino a 5 metros simulando 10 metros 7 metros simulando 15 metros.



Treino para 30 Disparos

1º Tempo de saque 1 disparo ambas aos mãos.(6x) 6 disparos

2º Tempo de saque 1 disparo somente mao forte.(4x) 4 disparos

3º Tempo de saque 1 disparo somente mao fraca.(4x) 4 disparos

4º Tempo de saque 2 disparos duas maos, somente mao forte, somente mao fraca.(4x) 16 disparos

Imprimir em Escala de 100% em Papel A3

Instrutor MESIA Rodrigo Maciel 550013 - disponível em www.mundodoatirador.com.br