

PROGRAM UNGDOMSSAMLING LUFTPISTOL PÅ KOLSÅS 27.11.2016 KL 10-17		
Tid	Tema	Leder
10.00 – 10.30	Fremmøte og opprigging av utstyr Presentasjonsrunde	Nils, Christer, klubbtrenerne og deltakere
10.30-11.00	Innskyting + Best på ti	Klubbtrenerne
11.00-12.00	Deltakernes interesse og treningsopplegg i dag (alle) Diskusjon om pistolskytingens delmoment (alle) Dynamisk trening – Hvorfor? (Christer)	Alle
12.00 - 13.00	Oppvarming, posisjon, siktenes pardans med innover rotasjon - med og uten støtte Pause Skyting - Best på ti	Nils, Christer, og klubbtrenerne Klubbtrenerne
13.00-13.30	Lunsj	Alle
13.30 -14.30	Fysisk trening for pistol,	Nils
14.30 – 15.30	Siktenes pardans med innover rotasjon og tidlig etterholding - med og uten støtte Pause Skyting - Best på ti	Nils, Christer og klubbtrenerne Klubbtrenerne
15.30 - 16.30	Morroskyting – Høydehopp med ny vinnende stil	Christer og Nils
16.30 -17.00	Diskusjon, spørsmål, oppsummering av dagen, tilbakemelding - og veien videre.	Alle