

Préparation

- Posture
- Prise de Corde
- Prise de l'arc
- Présentation de l'arc

Effort

- Traction, contacts
- Alignement, visée

INSTANT CRITIQUE

Libération

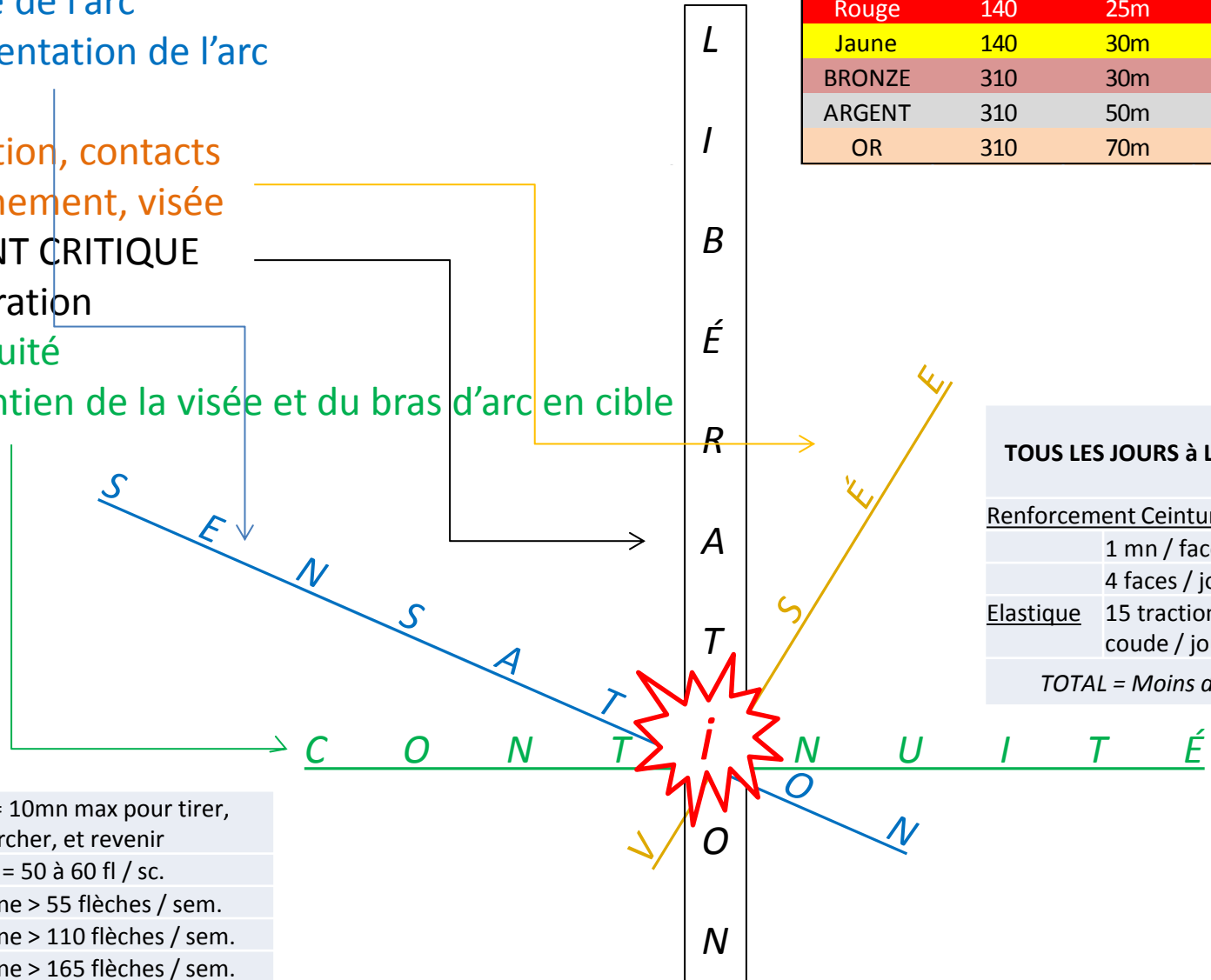
Continuité

Maintien de la visée et du bras d'arc en cible

Les 4 « i »

Flèches

Blanche	140	10m	6x3 (80)
Noire	140	15m	6x3 (80)
Bleue	140	20m	6x3 (80)
Rouge	140	25m	6x3 (80)
Jaune	140	30m	6x3 (80)
BRONZE	310	30m	6x6 (122)
ARGENT	310	50m	6x6 (122)
OR	310	70m	6x6 (122)



TOUS LES JOURS à LA MAISON.

Renforcement Ceinture / Gainage

- 1 mn / face
- 4 faces / jour

Elastique

15 tractions par le coude / jour

TOTAL = Moins de 5 mn !

<u>Volume moy.</u>	8 fl / volée = 10mn max pour tirer, aller les chercher, et revenir
	8 volées / H = 50 à 60 fl / sc.
	1 sc / semaine > 55 flèches / sem.
	2 sc / semaine > 110 flèches / sem.
	3 sc / semaine > 165 flèches / sem.