

REGISTER FOR ØKTVALG AV BASIS TØRRTRENING/ SKYTETRENING OG KOMBINASJONSTRENING 2009-2010

Tørrtrening

Kjør overdreven pusteteknikk, slik at du får tilnærmet de samme bevegelsene i børsa som du har i konkurranse. (Vær obs på ladegrepet, hvordan du utfører dette).

Alle økter

Gjør du noe du er fornøyd med, - så noter, og les notatene FØR du trener samme type trening neste gang.

Alle økter med skarpe skudd kan kjøres som tørrtrening.

tl tørrtrening ligg.
ts tørrtrening stående.
h holdetrening ligg og stå.

Konkurranseforberedelser/mental trening (Økt 1a, 1b, 3a, 4c og 7b).

1. VISUALISERINGSØKTER:

1a Visualiseringsøkt. (Bruk video i starten, let fram "godfølelsen"). **15 min.**

- 100m merket.
 - Like lett som på trening.
 - Hovedvindretning.
 - Gleder meg til perfekt gjennomføring, **vet hva jeg skal gjøre.**
- Inn på standplass, se på hele flata, ALLE flaggene.
- Velge standplass, riktig pusting 10m fra.
- Vinkel inn på matta.
- **Optimal gjennomføring av serien. (K)+F.**
- Raskt ut.
- (Husk å kontrollere hovedvindretning og alle vimpler også på innskyting!!).

1b Visualiseringsøkt. (Totalbildet). **15 min.**

- Velg arena
- Frokost.
- Evt Blodtest og Avreise.
- Skitest og Innskyting.
- Skimerking/våpen.
- Oppvarming.
- "Løypevisualisering"/(Rammefaktorer?)
- 100m merket.
 - Like lett som på trening.
 - Hovedvindretning. + innskyting
 - Gleder meg til optimal gjennomføring, **vet hva jeg skal gjøre.**
- Inn på standplass, se på hele flata, ALLE flaggene. + innskyting
- Velge standplass, riktig pusting 10m fra.

- Vinkel inn på matta.
- **Optimal gjennomføring av serien. (K)+F**
- Raskt ut.

1c Visualiseringsøkt Forberedelsesøkt. 10 min.

- Hensikt: Øke kvaliteten på trening/tester.
- **Gå gjennom dagens skyteprogram. Forbered/bestem deg for hvordan du vil løse dagens treningsoppgave.**

2. TØRRTRENINGSØKTER BASIS:

2a Basisøkt Puste/sikteøkt 20 min.

- Hensikt: Innøve riktig pusterytme/bevegelsesmønster. Er K-punktene riktige?
- hl 10min, hs 10 min.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. (5 blinket skive). Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- **Ligg 1 min i stilling, riktig pusterytme, frys, klem, (uten å klikke), etterholding, slipp opp, og ny syklus. 10 gjennomføringer/minutter.**
- **Stå 1 min i stilling. Pust riktig med mage. (Ikke avtrekk). Kjenn at du står i balanse. Mål: Holde innenfor det svarte hele minuttet, også i pustesekvensen. 10 gjennomføringer/minutter.**

2b Basisøkt Holdetrening/balanse 10 min

- Hensikt: Innøve riktig pusterytme/bevegelsesmønster. Er K-punktene riktige?
- hs 10 min.
- **Pust riktig med mage. Forsøk å stå i balanse. Kan gjennomføres på balansematte og uten blink. Mål: Holde innenfor det svarte hele minuttet. 10 gjennomføringer/minutter.**

2c Basisøkt Lik spenning før/etter avtrekk 1 15 min.

- Hensikt: Avspent, (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare gode gjennomføringer.
- hl 5 min, hs 5 min.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransespusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Etterhold 5-8 sek.**
- Kjenn etter spenninger/forandringer

2d Basisøkt Lik spenning før/etter avtrekk 2 35 min.

- Hensikt: Avspent, (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare gode gjennomføringer.
- tl 15 min, ts 15 min.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.

- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**

2e **Basisøkt** **Fasitøkt nr 1** **35 min.**

- Hensikt: Trene på gjennomføring av fasit.
- tl 15 min, ts 15 min.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. **F.** Avspenning til riktig nivå.
- Stå: (i balanse) + **F.**
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- **Full drill og hastighet som i konkurranse.**

2f **Basisøkt** **Forberedelse 2, tørrtrening før skyting.** **10 min.**

- Hensikt: Øke kvaliteten på trening/tester.
- **Tørrtren deler av dagens skyteprogram. Forbered/bestem deg for hvordan du vil løse dagens treningsoppgave.**

2g **Basisøkt** **Drill første skudd 1.** **15 min**

- Hensikt: Gjøre ting helt likt fra gang til gang.
- 5 x 5 klikk L+S.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- **Enkeltklikk med full drill.**

2h **Basisøkt** **Drill første skudd 2.** **15 min.**

- Som økt 2g, men med konkurransehastighet på gjennomføring.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: (K + i balanse) + F.

3. SKYTEØKTER BASIS:

3a **Basisøkt** **Mental trening, praktisk del.** **35 min.**

- Hensikt: Tøye grenser. Snu fokus fra resultat, til å være 100% orientert mot optimal gjennomføring.
- Selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: (K + i balanse) + F.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Mål: 50 treff på rad, både ligg og stå.**
- **Under15 treff på rad, utløser nytt forsøk.**

- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Etterhold 5-8 sek.**
- Kjenn etter spenninger.

Gjør analyser / noter tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når ukonsentrert.

3g Basisøkt Lik spenning før/etter avtrekk 4. 15 min.

- Hensikt: Avspent, (som i konkurranse). Lik spenning før og etter avtrekk, bare gode gjennomføringer.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**
- **Gjør analyser / noter tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når ukonsentrert.**

3h Basisøkt Fasisøkt nr 2 15 min.

- Hensikt: Konkurransегjennomføring på skytingen, uten høy puls.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. (K) + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: (K + i balanse) + F.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- **Konkurransеhastighet.**
- **Gjør analyser / noter tendenser på middeltreffpunkt. Ta pauser når ukonsentrert.**

3i Basisøkt Kartlegging Ligg 30 min

- Hensikt: Bevisstgjøring av det perfekte skuddet. Økta brukes tidlig i basisperioden, hvert år. Brukes mindre mot konkurransesesongen
- Papp.
- Ha fokus på ett spørsmål om gangen, skyt en eller flere serier, og gjør deg opp din mening om hvordan du utfører handlingene. . Du skal dra med deg resultatet/konklusjonen av økta, og bruke dette i arbeidet med den videre skytetreningen.
- A. Hvor mye pust har dere igjen når dere fryser?
- B. Hastighet på stopping av utpust?
- C. Når kommer dere i gang med trykkøkningen i forhold til utpust?
- D. Hvor stor del av trykket tar dere i løpet av utpust?
- E. Hva skjer når du stopper pustekurven, stopper da trykk-kurven også en periode før den fortsetter?
- F. Hvor "lett" og stabilt faller du inn på den runde blinken hver gang?
- G. Hvordan kjennes siste grammene på avtrekkeren ut før skuddet går sammenlignet med første del (hvor gradvis mot slutten)?
- H. Hvor snill klarer du å være på avtrekkeren i skuddøyeblikket?

- I. Hvordan er rekylopptaket, og hvordan ser bildet ut etter avfyring?
- J. Hvor langt ettertrykk har du, og hva prøver du å få til i ettertrykksfasen?

3j Basisøkt Kartlegging Stå 30 min

- Hensikt: Bevisstgjøring av det perfekte skuddet. Økta brukes tidlig i basisperioden, hvert år. Brukes mindre mot konkurransesesongen
 - Papp.
 - Ha fokus på ett spørsmål om gangen, skyt en eller flere serier, og gjør deg opp din mening om hvordan du utfører handlingene. . Du skal dra med deg resultatet/konklusjonen av økta, og bruke dette i arbeidet med den videre skytetreningen.
- A. Hvor tøft går du på avtrekkeren direkte etter ladning (gram eller prosent av hele avtrekket)?
 - B. Hvor nære blinken ønsker du å starte inngang på blinken, eller hvilket bilde vil du ha?
 - C. Hvor rolig (eller urolig) er ditt bilde på blinken i konkurransepuls og med presisjonspuls jevnt over?
 - D. Hvordan ser inngangen på blinken ut i siktet?
 - E. Hvor godt timer du siste økning på avtrekkeren med inngangen på blinken?
 - F. Klarer du å stoppe skudd som ikke har en bra inngang, eller trykk?
 - G. Hva skjer når du kommer inn til sentrum (klarar du å bremse til stopp/ er det lett for at siktet går gjennom)?
 - H. Hvor lang er økningstiden fra ”stort trykk og nære blinken” til skuddet går?
 - I. Hvor snill klarer du å være på avtrekkeren når skuddet går?
 - J. Hvor langt ettertrykk har du, og hva prøver du å få til i ettertrykksfasen?

4. KOMBINASJONSTRENINGSSØKTER:

4a Basisøkt Styrketreningskombinasjon 12 min.

- Hensikt: Øve avtrekksteknikk med et større ”holdeområdet”.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- **I 15 skudd, s 15 skudd.**
- **Div styrketrening, med skyting.**
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: i balanse + F.
- Konkurranssepusting, avtrekk innenfor ”skravert sone”.
- Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.
- Konkurranseshastighet.

4b Rolig kombinasjon 24 min.

- Hensikt: Sjekke om K/F er riktig. Avdekke problemområder, og eventuelt sette inn mottiltak.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: K + i balanse + F.

- **I=1-2.**
- Konkurransesusting, avtrekk innanfor "skravert sone".
- **Holde ettertrykk, kjenne etter spenninger.**
- **Ingen krav til hastighet.**

4c Rølig kombinasjon/visualisering 24 min.

- Hensikt: Tilnærmet konkurransemodus. 100% konsentrert på optimal gjennomføring.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: i balanse + F.
- **I=1-2. 100m merket.**
- Konkurransesusting, avtrekk innanfor "skravert sone".
- **Konkurransesustighet.**

4d Stafett trening 1 16 min.

- Hensikt: Øve inn rasjonelle bevegelser. Optimal gjennomføring.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- 2 skudd i mag, 3 i reserve.
- **Skyt 2skudd, klikk tre ganger, bruk ekstraskudd, inntil 3 stk.**
- 4 serier ligg, og 4 serier stå.
- Ligg: Sjekk nullpunkt på riktig blink. + F. Avspenning til riktig nivå.
- Stå: i balanse + F.
- Konkurransesusting, avtrekk innanfor "skravert sone".

4e Hard kombinasjon 8 min.

- Hensikt: Konkurranselikt.
- 5 blinker, papp/selvanviser.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 10 skudd, s 10 skudd.
- **100m merket.**
- Ligg: F. (Avspenning til riktig nivå).
- Stå: (I balanse +) F.
- Konkurransesusting, avtrekk innanfor "skravert sone".
- Konkurransesustighet.
- I= 3-5.

5. UTVIKLINGSØKTER:

5a Vindøkt 16 min

Hensikt: Legge en strategi som du vil bruke ved vind/sterk vind i konkurranse.

- 5 blinker, papp/elektronisk skive,(selvanviser).
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 20 skudd + 20 skudd.

- Hold ut på liggstrek 10 skudd kl 10, 10 skudd kl 4. Sjekk res. Noter.
- Skru deg ut med middeltreffpunkt på liggstrek. 10 skudd kl 10, 10 skudd kl 4. Sjekk res. Noter.
- Konkurransепusting, avtrekk innenfor "skravert sone".
- Konkurransеhastighet +F.
- **Oppsøk vindarenaer og skyt både liggende og stående, legg strategi.**

5b Presse hastighet 24 min.
(Raskere enn konkurransеhastighet).

- Hensikt: Tøye grenser, se hvilken kapasitet du har.
- 5 blinker, papp/selvanviser. Stor klokke, eller video.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 30 skudd, s 30 skudd.
- Bestem antall pust før første skudd.
- Gå inn i stilling med riktige vinkler/posisjoner. (K, automatisert) +F.

5c Pulsøkt 8 min

- Hensikt: Tøye grenser, se hvilken kapasitet du har.
- 5 blinker, papp/selvanviser. Stor klokke.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 10 skudd, s 10 skudd.
- **Skyt første skuddet med 5-10 pulsslag over det du har i konkurranse.**
- Eks. hurtighet inn til skyting

5d Oksygenmangel 16 min

- Hensikt: Tøye grenser, se hvilken kapasitet du har.
- 5 blinker, papp/selvanviser. Stor klokke, eller video.
- Innskyting. Sjekk nullpunkt på riktig blink. K + F.
- I 20 skudd, s 20 skudd.
- **Hold pusten til du føler ubehag. Skyt serien med gjennomført pusteteknikk/avtrekk i skravert sone.**

5e Skytesimulator 40 min

Nb! Vær obs på følgende: Jobb med K og bruk så lang tid du vil. Sett strek, pust EN gang og kjør avtrekk innenfor "skravert sone".

- Hensikt: Avdekke feil/svakheter i avtrekksøyeblikket. Se på holdeområdet. Finne mottiltak, og ta disse inn i K/F-lista.
- I 20 min, s 20 min.
- Holdetrening
- Serier
- K + F
- Analyse av bevegelse, inn mot blinken og etterholding

6. FELLESØKTER / MATCHING.

6a Stafett trening 2 12 min

- 2 på hvert lag

- korte runder
- skyter 1 serie, veksler, osv.
- 3 stafetter (6 serier hver). F.

6b Stafett enkeltskudd 10 min

- 2 på hvert lag
- start bak standplass eller kjøre korte runder
- lade med ett skudd i hvert magasin
- skyter til laget har fått ned alle 5 blinkene. F
- ny start
- 3 ganger liggende 3 ganger stående.

6c Forfølgelse 16 min

- 20 L 20 S
- korte runder. 2 løpere starter med et lite forsprang
- skyter en serie m/evt. ekstraskudd, F. Mål
- nye løpere starter med forsprang neste runde
- beregning av plassiffer

6d Duellskyting 10 min

- 20 L 20 S
- Dueller 2 eller flere mot hverandre
- Treff teller foran tid
-

7. TESTER - KONKURRANSER

7a NSSF test 1 30 min

- Skyting uten belastning K+F
- 40 L 40 S
- 3-delt skive (5-3-0 poeng)

7b NSSF test 3 24 min

- Rolig komb.test
- 30 L 30 S, F
- Notere treffprosent

7c Test 20L + 20 S 15 min

- På 10p`s skive, K+F.
- Bør kjøres i vindstille forhold eller innendørs (evt elektronikk)

7d Test 20L + 20 S, Enkeltskudd 50 min

- På 10p`s skive, K+F.
- Gjennomføres som enkeltskudd. Full drill mellom hvert skudd.

- Lade med ett skudd i hvert magasin
- Ingen tidspress

7e Test 20L + 20 S, m/fratrekk for skytetid 15 min

- På 10p`s skive, F.
- Uten belastning, med skytetid.
- Full drill. Start/mål 2 meter bak matta.
- Poeng for oppnådd poengsum minus 1 poeng pr sekund skytetid.

7f Test 20L + 20 S, m/fratrekk for skytetid med belastning 16 min

- På 10p`s skive, K+F.
- Med belastning I 1-2.
- Full drill med skytetid. Start tidtaking ved berøring matte. Stopp tid ved forlating av matte. Poeng for oppnådd poengsum minus 1 poeng pr sekund skytetid.

7g Tyskertesten 4 min

- Start/mål/vending 2 meter bak matta
- 4 serier fortløpende L-L-S-S
- våpen på ryggen mellom hver serie. notere samlet skytetid, 10 sekunder pr bom.

7h Testløp F 8 min

7i Konkurransen, F 8 min