Programmation des entraînements

	Situations																					
Détails Techniques																						
Action	Action de Compétition sur Paille																					
	Action de Compétition sur Visuel																					
	Action de Compétition sur Blason																					
T.C.	Tir compté 1 série																					
	Tir compté 12 flèches																					
Tests	Test 100																					
	Test 120																					
	Tests progression zones																					
	Tests progression Tableau																					
Compétitivité	20fl en zone en – de fl possible																					
	Arrêt de la volée dès 1er hors zone																					
	Matchs avec d'autres archers																					
	Enchaînement de x fl en zone																					
Divers	Echauffement type Compétition																					
	Tests physiques																					
	Tir de récupération																					
	Réglage d'arc																					
	Tri flèches avec fiche impacts																					
	Travail tir par équipe																					
	Séance de Musculation																					
	Sport d'endurance																					
	Visualisation / Prépa mentale																					
	Total flèches tirées																					