



Entraînement Performance 25 m Hiver

Le MOP organise un entraînement collectif le Samedi 06/03/2021 au stand de tir de CREIL (7 avenue de la Forêt d'Halatte).

Disciplines : Pistolet 25m (22LR), Percussion Centrale et Pistolet Standard (22LR).

Effectif : Maximum 10 tireurs par groupe.

Catégories : Toutes sans distinction.

Cibles : Electroniques SIUS si niveau du tireur suffisant (510/600 en match au P25 et 480 au Pistolet Standard).

Masque sur le nez : Obligatoire au stand et au pas de tir en situation de tir.

Programme Matin :

09h00 à 09h30 : Echauffement Groupe 1

09h30 à 10h15 : Travail Performance Précision Groupe 1

10h30 à 11h15 : Travail Performance Précision Groupe 2

11h30 à 12h00 : Travail Performance Vitesse Groupe 1

12h15 à 12h45 : Travail Performance Vitesse Groupe 2

13h00 à 14h00 : Travail Performance Finale Olympique Vitesse

Tarif : 15 €+ Location du stand 10 € (sauf pour les membres de l'AST CREIL en 1^{er} ou 2^{ème} club).

Programme Après-midi :

14h30 à 15h00 : Echauffement

15h00 à 15h45 : Travail Performance en Précision et Vitesse (20'' et 10'')

16h00 à 16h30 : Travail Emotion sur duels en 10''

Tarif : 15 €+ Location du stand 10 € (sauf pour les membres de l'AST CREIL en 1^{er} ou 2^{ème} club et ceux ayant participé le matin).

Engagement : Les réservations sont à envoyer par mail à :

daniel.goberville@orange.fr

Restauration : Aucune