



## Entraînement Performance 25 m ETE

**Le MOP organise un entraînement collectif le Samedi 26 Juin au stand de tir de CREIL (7 avenue de la Forêt d'Halatte).**

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

**Effectif** : Maximum 10 tireurs.

**Catégories** : Toutes sans distinction.

**Cibles** : Electroniques SIUS si niveau du tireur suffisant (510/600 en match au P25)

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

**Programme** :

13h00 à 13h30 : Echauffement

13h30 à 14h15 : Travail Performance Précision (Essais + 6 séries de 5 coups)

14h30 à 15h00 : Travail Performance Standard 20'' et 10'' (4 séries de chaque)

15h15 à 16h00 : Travail Performance Vitesse (Essais + 6 séries de 5 coups)

16h30 à 17h00 : Travail Performance Finale Olympique Vitesse

**Tarif** : 15 €+ Location du stand 10 € (sauf pour les membres de l'AST CREIL en 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> club).

**Engagement** : Les réservations sont à envoyer par mail à :

[daniel.goberville@orange.fr](mailto:daniel.goberville@orange.fr)

**Récompenses** : Remboursement de l'engagement au vainqueur de la finale olympique