



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 418 00 10
info@swissshooting.ch

St. Ursen, 4. April 2020 / UJE

Heimtraining Nr 3	Entraînement à domicile no 3
Thema: Rumpfkraft	Thème : Force du tronc
Ziel: PISTE-Übungen nachmachen	Objectif : Appliquer les exercices ESPIE.
Rumpfkraft (10' täglich im Minimum) Dieses Training ist vor allem für die Teilnehmer der PISTE wichtig. <ul style="list-style-type: none">• Als Vorbereitung lese Seite 14 bis 18 des Beschriebs PISTE• Taktgeber "Metronom: Tempo Lite" auf Smartphone herunterladen und mit 60 Schläge pro Minute und ¼ Takt einstellen• Ventrale Rumpfkraft (S. 14) trainieren. Taktgeber starten, Ausgangsstellung einnehmen und Übung ausführen solange wie möglich.• 90 Sekunden Pause• Laterale Rumpfkraft (S. 15-16) trainieren....• 90 Sekunden Pause• Dorsale Rumpfkraft (S. 17) trainieren... (diese kann auf dem Bett gemacht werden, wenn eine Person sich auf die Unterschenkel setzt) .	Force du tronc (10' par jour au minimum) Cet entraînement est important pour les participants à l'ESPIE <ul style="list-style-type: none">• Pour préparation, lis les pages 16 au 18 du description ESPIE (malheureusement qu'en allemand)• Télécharger et installer l'application "Metronom: Tempo Lite". Paramétrer avec 60 frappés par minutes et ¼ cadence.• Entraîner la force ventrale (p. 14). Démarrer le l'application de cadence, prendre la position de départ et appliquer l'exercice plus long possible.• Pause de 90 secondes• Force du tronc laterale (p. 15-16)....• Pause de 90 secondes• Force du tronc dorsale (p. 17)..... (peut d'être fait au bord du lit si une personne est assis sur le bas des jambes.

Version 04.04.2020



Together ahead. RUAG

SIUS



swiss olympic MEMBER