

Wochenprogramm (KW9)

- Offenes Training - 100 Schuss - 92 P.
- Nachladen, taktisch - 20 Schuss - 87P. <6.0s
- Benchmark auf Zeit - Click-Tap- Rack - 20 Schuss - 87 P. <14.0s
- Schnell Abziehen - Chest Ready - 3 Schritte vor/zurück 30 Schuss - 87 P. < 3.5s

Erklärung:

Die Punktzahl bezieht sich auf die Durchschnittliche Punktzahl.

Die erste Übung "Offenes Training" Die 100 Schüsse müssen an einem Stück absolviert werden. (erfahrene Schützen können diese Übung ab Holster durchführen).

Die zweite Übung "Nachladen, taktisch" 20 Schüsse am Stück. Waffe aufs Ziel gerichtet, Finger am Abzug; auf der Signalton, Mag wechseln, ohne das Entfernte fallen zu lassen und es muss vor der gezielten Schussabgabe weggesteckt sein. Im Schnitt über 87 und unter 14 Sekunden.

Die dritte Übung "Benchmark auf Zeit" 4x ausführen. Waffe aufs Ziel gerichtet. Finger am Abzug. Auf der Signalton, Klick-Tap-Rack-Klick. Das so schnell wie möglich hintereinander. Jede 5er Übung muss über 87 und unter 14.0 Sekunden sein.

Die Vierte Übung "Schnell abziehen" 6x ausführen. Waffe in Chest Ready Position; auf der Signalton, 3 Schritte vorwärts, zielen, schießen, dann das rückwärts. Im Schnitt über 87 und weniger als 3.5 Sekunden.

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)