

## Wochenprogramm (KW6)

- Offenes Training - 70 Schuss - 92 Punkte
- Offenes Training SHO/WHO - 40 Schuss - 85 Punkte
- Schnell Abziehen - Chest Ready - 40 Schuss - 80 Punkte <1.75s
- MantisX Benchmark - Chest Ready 2 Schritte - 20 Schuss - 90 Punkte

### Erklärung:

Die Punktzahl bezieht sich auf die Durchschnittliche Punktzahl.

Die 70 Schuss müssen an einem Stück absolviert werden.

Die zweite Übung sind 40 Schuss am Stück abwechselungsweise einhändig.

Die dritte Übung von der Chest Ready Position mit der in weniger als 1.75 Sek. über 80 zu sein. Diese Übung musst du min. 8x erfolgreich absolviert haben.

Bei der vierten Übung MantisX Benchmark aus der Chest Ready Position, Füsse parallel, 10x je zwei Schritte nach vorne bis Füsse wieder parallel und dann das Gleiche nochmals Rückwärts.

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)