

Wochenprogramm (KW7)

- Offenes Training - 80 Schuss - 92 Punkte
- Offenes Training SHO/WHO - 40 Schuss - 87 Punkte
- Schnell Abziehen - Chest Ready - 40 Schuss - 82 Punkte 1.75s
- MantisX Benchmark - Chest Ready - 3 Schritte vor/zurück - 20 Schuss - 92 Punkte

Erklärung:

Die Punktzahl bezieht sich auf die Durchschnittliche Punktzahl.

Die 80 Schuss müssen an einem Stück absolviert werden.

Die zweite Übung SHO/WHO (Strong Hand Only / Support Hand Only) sind 40 Schuss am Stück abwechslungsweise einhändig.

Die dritte Übung von der Chest Ready Position auf den Piepston in weniger als 1.75 Sek. über 82 zu sein. Diese Übung musst du min. 8x erfolgreich absolvieren.

Bei der vierten Übung MantisX Benchmark aus der Chest Ready Position, Füsse parallel, drei Schritte nach vorne bis Füsse wieder parallel, Schuss und dann das Gleiche nochmals Rückwärts (insgesamt 20 Schüsse).

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)