

## Wochenprogramm (KW8)

- Offenes Training - 90 Schuss - 92 P.
- Nachladen, taktisch - 20 Schuss - 85P. <6.0s
- Benchmark auf Zeit - Click-Tap- Rack - 20 Schuss - 85 P. <15.0s
- Schnell Abziehen - Chest Ready - 3 Schritte vor/zurück 20 Schuss - 85 P. < 3.5s

### Erklärung:

Die Punktzahl bezieht sich auf die Durchschnittliche Punktzahl.

Die erste Übung "Offenes Training" Die 90 Schüsse müssen an einem Stück absolviert werden.

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 (es gibt zwei Arten von Techniken).

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 85 und unter 15.0 Sekunden sein.

Die Vierte Übung "Schnell abziehen" 4x ausführen. Waffe in Chest Ready Position; auf der Signalton, 3 Schritte vorwärts, zielen, schießen, dann das rückwärts. Im Schnitt über 85 und weniger als 3.5 Sekunden.

Viel Spass!

[#wochenprogramm](#)