1er STAGE PESR 2014/2015

30 octobre 2014 : Challans, 31 octobre 2014 : Angers

De 9h à 18h

Le stage du 30 octobre à Challans c'est déroulé avec :

- 12 archers
- 1 stagiaire en formation E1 (Aizenay)
- 1 entraineur E1 en cours de formation E2 (Challans)
- CTL.

Déroulement du stage :

Renforcement musculaire général

Renforcement musculaire spécifique (statique et/ou dynamique) tirs sur paille et visuel
Technique de tir individualisée (tirs sur paille et visuel)

Tests de performance (l'après-midi : montées et descentes de cibles) tir sur blasons sur le principe des duels

Gainage
Récupération : étirements.

Le stage du 31 octobre à Angers c'est déroulé sur le même schéma que celui de la veille avec :

- 11 archers
- 3 entraineurs (Candé, Chollet)
- CTL.