

MUSCULATION SPECIFIQUE TIR

Travail des épaules et des bras :

Couché sur un banc sur le dos, bras en croix, 2 altères de 1 Kg maxi descendre les bras au maxi et les remonter pour faire croiser les bras sur la poitrine (3 Min minimum)

Debout en position de tir, tenir l'altère (1Kg500 Maxi) comme l'arme, monter lentement, et rester en position visée pendant 15 secondes, rabaisser lentement. Répéter le mouvement au minimum 10 fois. Se reposer 1 Min, changer de bras pour 5 mouvements et recommencer.

Au fur et à mesure allonger les séquences de manières à réussir 100 levées sans arrêt.

Travail du poignet, de la main et des doigts.

Bras tendus altère de 1 Kg en main effectuer des rotations de poignets (sans tourner le bras) (2Mn)

Malaxer une balle de mousse (le soir devant la télé) quotidiennement pendant 10 minutes et après un mois remplacer la balle de mousse par une balle de tennis.

EQUILIBRE

Sur deux jambes puis sur une jambe en équilibre sur une arête (rail, tranche de planche, brique fine) ensuite sur une planche de surf, effectué des visées. Œil / doigt / point visé.