

# T R A I N I N G S E L E M E N T E

Gute körperliche Leistungsfähigkeit ist auch beim Sportschiessen die beste Voraussetzung um gute Resultate zu erreichen !

1. Gymnastisches Training  
(Beweglichkeit)

2. Organisches Training (Herz / Lunge)

3. Psychologisches Training  
(Autogen / Mental)

4. Krafttraining (Muskulatur)

5. Technisches Heimtraining  
(Trockentraining)

6. Technischen Heimtraining  
(Schiessstand)

- Verhältnis der Elemente 1 bis 5 und 6  
**1:1**

Verhältnis der Trainingsschüsse zu den  
Wettkampfschüssen :

- **300m : 2 : 1**

- **Kleinkaliber/Luftgewehr : 3 : 1**