FEDERACIÓN DE TIRO OLÍMPICO DE LA REGIÓN DE MURCIA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA

FEDERACIÓN DE TIRO OLÍMPICO DE LA REGIÓN DE MURCIA

ENTRENAMIENTO

FEDERACIÓN DE TIRO OLÍMPICO DE LA REGIÓN DE MURCIA

MODALIDAD CARABINA

MODALIDAD CARABINA

Técnica básica sobre la carabina para las modalidades olímpicas en calibre 4,5 y 5,6 mm o 22 long rifle. En la primera de ellas, 4,5 mm, la competición se realiza en una galería cerrada a una distancia del blanco de 10 metros, utilizando una carabina de aire comprimido. El tirador coge la postura de pie y tiene un tiempo de 15 minutos de preparación y ensayo para realizar todos los disparos que el deportista o tirador desee, (bajo órdenes del árbitro) y, después, 90 minutos para realizar 60 disparos en blancos de papel y 75 minutos en blancos electrónicos.

ENTRENAMIENTO

FEDERACIÓN DE TIRO OLÍMPICO DE LA REGIÓN DE MURCIA

TRABAJO TÉCNICO

Una de las formas de poder entrenar en casa es, en base a los metros de los que dispongamos, hacer un blanco reducido y siempre en seco (sin balín y sin aire). Esta modalidad nos valdría también para la posición de pie del 22 Lr. Otra forma de entrenamiento más real sería utilizando la electrónica (SCAT).

Debemos entrenar siempre el mismo tiempo y buscando nuestra parada. Además, tenemos que tener en cuenta la luz que usemos en casa ya que habría que ponerla lo más parecida a la galería y no acondicionarla a nuestra comodidad.

ENTRENAMIENTO

FEDERACIÓN DE TIRO OLÍMPICO DE LA REGIÓN DE MURCIA

TRABAJO TÉCNICO

Este entrenamiento se debe realizar día sí y día no, y, a ser posible, con traje, puesto que nos ayudará a mantener el equilibrio, tan importante en la posición de pié.

Además, debemos tener en cuenta el físico, por lo que si tenemos una cinta o bicicleta estática, prepararíamos el cuerpo y el corazón (ritmo cardíaco).

ENTRENAMIENTO

FEDERACIÓN DE TIRO OLÍMPICO DE LA REGIÓN DE MURCIA

POSICIÓN DE PIE