# Le Carnet d'entraînement...

But

Usage

Notes quotidiennes

Historique

Détermination des pics de forme : pourquoi ??

Date, heure, conditions climatiques, lieu, état physique, psychique, mental, matériel,

antériorité de la préparation

Durée entraînement ( nb heures de tir à sec, Scatt, travail physique, nb de coups tirés, réglages arme, lots, heures de travail des positions, technique utilisée (entrée en cible, timing,  coordination, stabilité, lâcher...)

Descriptif position, empilements, appuis, sensations, (avec les mots du tireur) ,

Etat du relationnel avec parents, amis, entraîneurs, entourage, affectif, autres

Imagerie utilisée (ton cinéma)

Résultats avérés d'expériences renouvelées plusieurs fois

Choix de conditions de tir, sur stand, à heure donnée (mer, etc...)

Réglages en hauteur sur certains stands (Munich, Pilzen, Bordeaux, Moulins, Volmérange, etc..)

Stratégie (s) utilisée (s) lors d'un (ou de) succès