

Datum	Thema		
06. Apr	Elementetraining 100-150 Schuss Lösen		
	Schwerpunkt: sauberes Lösen - dazu mindestens 10 Passen mit je 3 Schuss		
	Wettkampftraining 100-150 Schuss mit LK		
	ein kompletter Wettkampf mit 2 Durchgängen á 36 Pfeile		
13. Apr	Spezialtraining 100-150 Schuss Auflage		
	eine Trainingseinheit mit einer halb eingeklappten Auflage seitlich		
	Techniktraining 100-150 Schuss PP		
	Schwerpunkt: Positionsphasenmodell - dazu mindestens 10 Passen mit je 3 Schuss inkl. Review		
20. Apr	Techniktraining 100-150 Schuss Bewegungsablauf		
	kompletter Ablauf mit Fokus auf der individuellen Schwerpunkt		
	Elementetraining 100-150 Schuss Nachhalten		
	kompletter Ablauf mit mindestens 2 Sekunden nachhalten vom Bogen		
27. Apr	Techniktraining 100-150 Schuss		
	kompletter Ablauf mit Festlegung Fokus (individuell)		
	Elementetraining 100-150 Schuss		
	Fokus Stand		
04. Mai	Techniktraining 100-150 Schuss Bewegungsablauf		
	kompletter Ablauf mit Fokus auf der individuellen Schwerpunkt		
	Wettkampftraining 100-150 Schuss mit LK		
	ein kompletter Wettkampf mit 2 Durchgängen á 36 Pfeile		
11. Mai	Spezialtraining 100-150 Schuss Auflage		
	eine Trainingseinheit mit einer halb eingeklappten Auflage oben/unten		
	Elementetraining 100-150 Schuss Schussposition		
	Schwerpunkt Stand		
18. Mai	Techniktraining 100-150 Schuss Bewegungsablauf		
	kompletter Ablauf mit Fokus auf der individuellen Schwerpunkt		
	Wettkampftraining 100-150 Schuss mit LK		
	ein kompletter Wettkampf mit 2 Durchgängen á 36 Pfeile		
25. Mai	Spezialtraining 100-150 Schuss Auflage		
	es werden nur die Gold-Treffer gezählt - in jeder Passe mindestens die Zahl von zuvor		
	Elementetraining 100-150 Schuss Zug-Druckverhältnis		
	Schwerpunkt: sauberes Ausziehen der Sehne		
01. Jun	Elementetraining 100-150 Schuss Lösen		
	Schwerpunkt: sauberes Lösen - dazu mindestens 10 Passen mit je 3 Schuss		
	Wettkampftraining 100-150 Schuss mit LK		
	ein kompletter Wettkampf mit 2 Durchgängen á 36 Pfeile		
08. Jun	Techniktraining 100-150 Schuss Bewegungsablauf		
	kompletter Ablauf mit Fokus auf der individuellen Schwerpunkt		
	Wettkampftraining 100-150 Schuss		
	ein kompletter Wettkampf mit 2 Durchgängen á 36 Pfeile		
15. Jun	Techniktraining 80 Schuss Bewegungsablauf		BM WA im Freien
	verlangsamter Bewegungsablauf mit Review		
	Spezialtraining 100 Schuss Auflage		
	es werden nur die Farben gezählt (keine Werte)		