

# EXPLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS Y ABREVIATURAS

**Cerca**: tiro con los ojos abiertos concentrándose en los aspectos técnicos que dicte el entrenador

**Ojos cerrados**: lo mismo que lo anterior pero con los ojos cerrados y buscando una sensación más visualizada.

**Espejo**: vemos nuestra imagen en el espejo y tomamos conciencia de nuestra postura.

**Balanceo**: se abre el arco, se mueve de izquierda a derecha con amplitud, se para, se rebasa el cliker y se suelta.

**4 aguanto, 6 continuo (4 a, 6 c)**: se tiran 4 flechas aguantando no menos de 6 segundos ni más de 10, se pasa el cliker y se suelta. Se recogen las flechas y se tiran 6 de forma continua, sin paradas ni referencias. Dependiendo de cómo lo indique el ejercicio o el entrenador se hará con o sin cliker.

**Cliker- 3...3**: se abre el arco se cuenta 3 y se rebasa el cliker sin soltar, se cuenta de nuevo 3 y se suelta.

**Cliker rehuso3**: se abre el arco, rebasa el cliker, se rehúsa y se rehúsa. Cada tres veces se realiza una suelta.

**1 a diana, 1 fuera (1d, 1f)**: se tira una flecha a la diana buscando el amarillo y posteriormente se tira otra a la misma altura, pero al foam, a la izquierda o a la derecha.

**Líneas**: se da la vuelta a la diana (blanco), se intenta formar una línea por el borde del papel en horizontal y vertical alternativamente.

**Diana grande**: se tira sobre una diana de 90 o 70m.

**Blanco**: se tira sobre el foam buscando una agrupación.

**Blanco vuelto**: se tira a una diana vuelta intentando imaginar donde estaría el 10 y se tira hacia él.

**Tiro continuo**: tiro sin paradas, sin referencia alguna. No nos preocupamos ni de la alineación ni de apuntar. En el caso de que el entrenador especifique el tiro continuo a diana se procurará apuntar en lo posible.

**SSC**: suelta sin cliker. No se usa el cliker
























**SCC**: suelta con cliker.

**Puntuación**: anotamos la puntuación que hacemos en los casos indicados para entregársela posteriormente al entrenador al final de cada ciclo, que dura un mes.

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>DOMINGO</u>
120 18 CERCA 24 { 4 AGUANTO 6 CONTINUO 24 { 1 DIANA 1 FUERA 18 BLANCO VUELTO	108 24 ESPEJO 18 PASO CLIKER, QUEDO, SUELTO3 30 BLANCO VUELTO	120 18 ESPEJO 12 BALANCEO 24 LINEAS 30 PUNTUANDO 24 BLANCO	120 18 CERCA 24 { 1 DIANA 1 FUERA 18 BLANCO 18 DIANA	120 18 OJOS CERRADOS 18 CLIKER- 3...3 30 DIANA GRANDE 18 DIANA	120 18 CERCA 18 CONTINUO 18 BLANCO 30 DIANA 18 BLANCO	78 18 CONTINUO 60 PUNTUACIÓN
120 24 CERCA 18 CLIKER, REHUSO3 24 LINEAS 18 BLANCO VUELTO	24 ESPEJO 18 PASO CLIKER, QUEDO, SUELTO3 30 BLANCO VUELTO	126 18 OJOS CERRADOS 24 4 AGUANTO 6 CONTINUO 30 PUNTUANDO 18 CONTINUO., DIANA	120 18 CERCA 24 { 1 DIANA 1 FUERA 18 BLANCO 18 DIANA	120 18 ESPEJO 12 BALANCEO 24 LINEAS 24 BLANCO	138 18 OJOS CERRADOS 30 DIANA GRANDE 30 BLANCO 24 DIANA	78 18 CONTINUO 60 PUNTUACIÓN
120 18 OJOS CERRADOS 18 CLIKER- 3...3 30 BLANCO VUELTO 18 DIANA	120 18 OJOS CERRADOS 18 PASO CLIKER, QUEDO, SUELTO3 30 BLANCO VUELTO	126 18 OJOS CERRADOS 24 4 AGUANTO 6 CONTINUO 30 PUNTUANDO 18 CONTINUO., DIANA	126 18 ESPEJO 24 { 4 AGUANTO 6 CONTINUO 30 PUNTUACIÓN 18 BLANCO	126 18 ESPEJO 12 BALANCEO 24 LINEAS 24 BLANCO	138 24 CERCA 24 { 1 FUERA 1 DIANA 18 DIANA 18 BLANCO 18 DIANA	78 18 CONTINUO 60 PUNTUACIÓN

# TABLA 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

NOMBRE:

<p>1 Fondos de brazos: pies juntos Tríceps a: 3x6 b: 3x8 c: 3x10</p> 	<p>2 Abdominales: levantar levemente y mirar al ombligo a: 3x20 b: 3x25 c: 3x30</p> 	<p>13 Lumbares: sólo brazos Levantar levemente a: 3x8 b: 3x10 c: 3x12</p> 	<p>14 Glúteos: en posición de puente levantar caderas y mantener (3") a: 15 b: 20 c: 25</p> 
<p>3 Lumbares: brazo y pierna contrarios a la vez a: 3x8 b: 3x10 c: 3x12</p> 	<p>4 Splits: saltos abriendo las piernas a: 20 b: 25 c: 30</p> 	<p>15 Salidas de tacos con piernas simultaneas a: 15 b: 20 c: 30</p> 	<p>16 Abdominal superior: manos pu piernas altas. Levantar levemente a: 3x20 b: 3x25 c: 3x30</p> 
<p>5 Tumbado supino tijera amplia a: 20 b: 25 c: 30</p> 	<p>6 Fondos de brazos: piernas separadas: Tríceps a: 3x6 b: 3x8 c: 3x10</p> 	<p>17 Lumbares: manos y piernas Levantar levemente a: 3x8 b: 3x10 c: 3x12</p> 	<p>18 Tríceps a: 3x10 b: 3x12 c: 3x15</p> 
<p>7 Abdominales inf: bicicleta a: 3x20 b: 3x25 c: 3x30</p> 	<p>8 Carrera en posición de salida de tacos a: 20 b: 30 c: 40</p> 	<p>19 Cuádriceps: Splits a: 20 b: 25 c: 30</p> 	<p>20 Abdominal Lateral a: 2x20 b: 2x25 c: 2x30</p> 
<p>9 Abductores: tumbado de lado subir y bajar la pierna a: 2x15 b: 2x20 c: 2x30</p> 	<p>10 Semisentadilla con botas: Cuádriceps a: 15 b: 20 c: 25</p> 	<p>21 Glúteos a: 15 b: 20 c: 25</p> 	<p>22 Fondos de brazos: una pierna sobre otra a: 2x6 b: 2x8 c: 2x10</p> 
<p>11 Pectoral: Fondos de brazos con más separación de brazos a: 3x5 b: 3x7 c: 3x9</p> 	<p>12 Abdominales laterales: codo a rodilla contraria a: 2x20 b: 2x25 c: 2x30</p> 	<p>23 Tumbado supino, círculos con piernas juntas y estirados a: 2x15 b: 2x20 c: 2x25</p> 	<p>24 Saltos 4 tiempos: Salto - Flexión - Aquaplanio - Salto 2.5 b: 7 c: 10 1 SALTOS 2 FLEXION 3 AQUAPLANIO 4 SALTOS</p> 