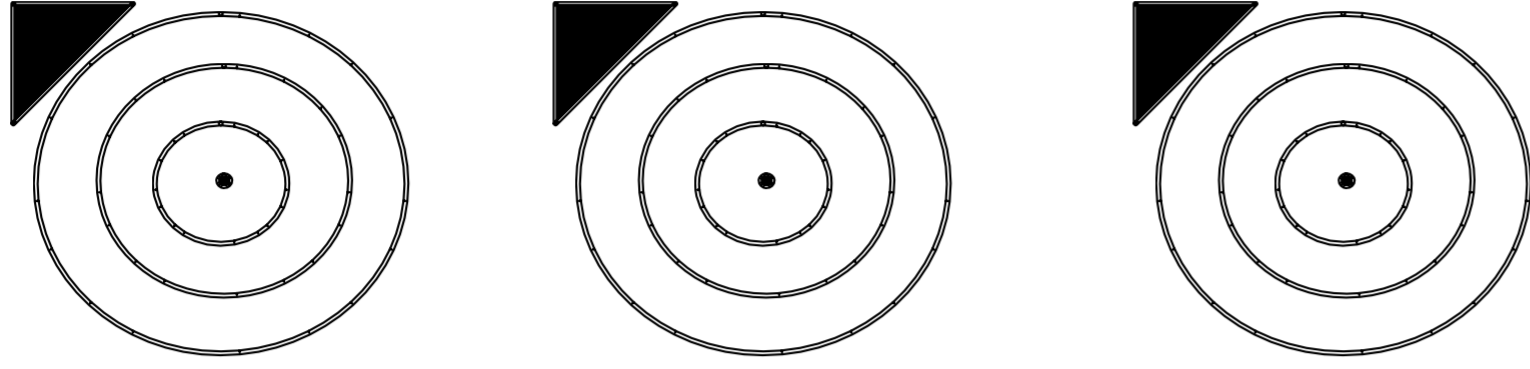


Trainingsbuch - Auswertung

Datum: _____ Training / Wettkampf: _____

Ort: _____ Uhrzeit: _____

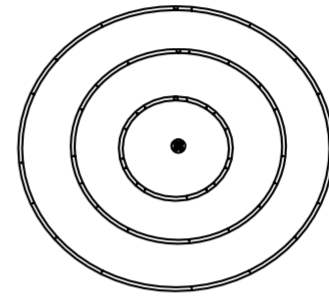
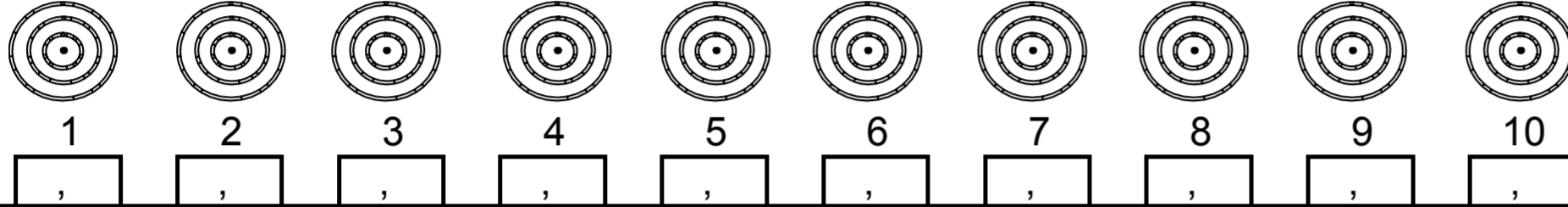


Einschätzung der Leistungsfähigkeit

(O = vor, X = nach dem Training)

	1	2	3	4
äußerer Anschlag:	1	2	3	4
innerer Anschlag:	1	2	3	4
Halten:	1	2	3	4
Zielen:	1	2	3	4
Abziehen:	1	2	3	4
Nachhalten:	1	2	3	4
Atmung:	1	2	3	4
Rhythmus:	1	2	3	4
Psyche insg.:	1	2	3	4
Kondition insg.:	1	2	3	4

Serie 1

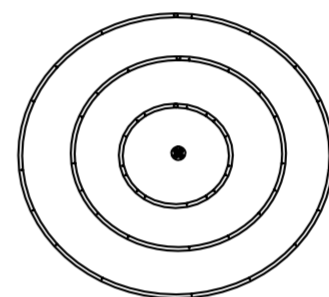
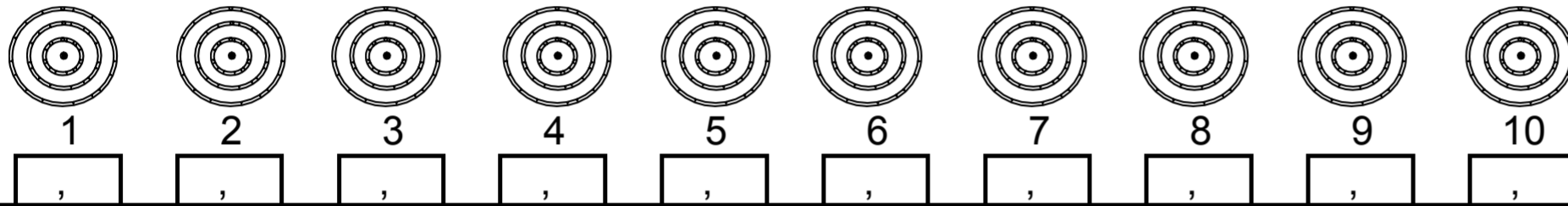


Beginn der Serie: _____

Ende der Serie: _____

Ringzahl: _____

Serie 2

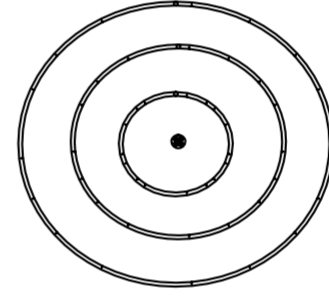
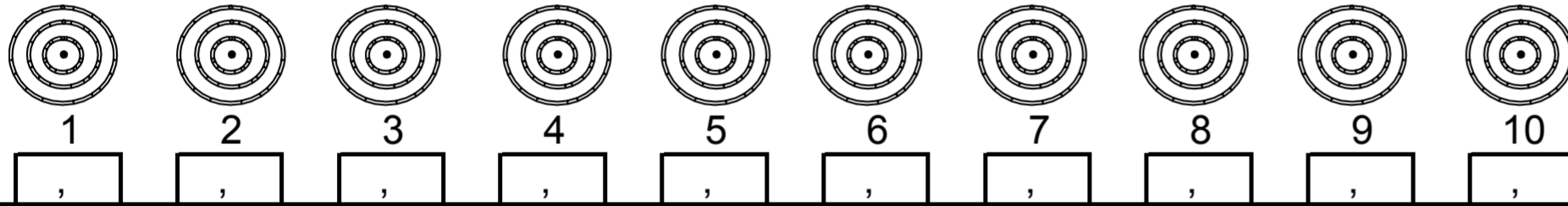


Beginn der Serie: _____

Ende der Serie: _____

Ringzahl: _____

Serie 3

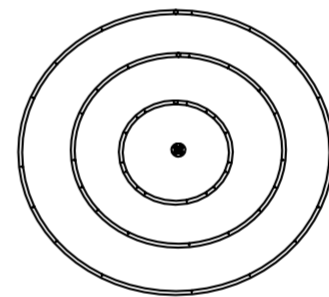
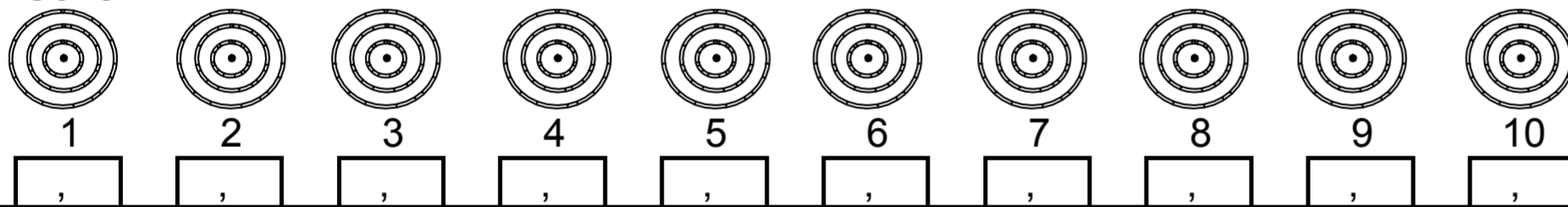


Beginn der Serie: _____

Ende der Serie: _____

Ringzahl: _____

Serie 4

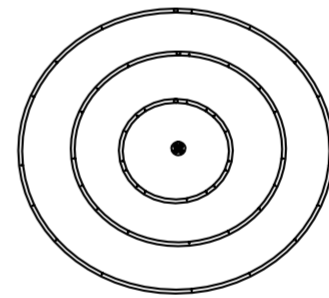
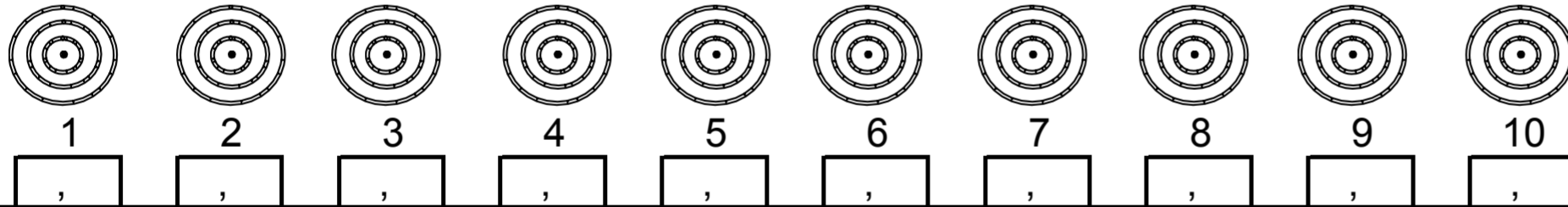


Beginn der Serie: _____

Ende der Serie: _____

Ringzahl: _____

Serie 5

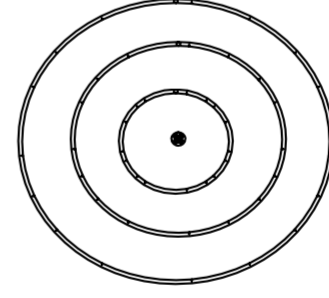
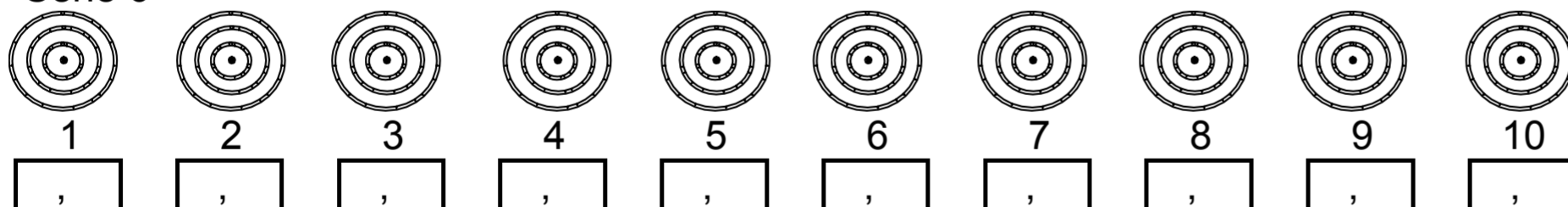


Beginn der Serie: _____

Ende der Serie: _____

Ringzahl: _____

Serie 6



Beginn der Serie: _____

Ende der Serie: _____

Ringzahl: _____

Copyright: Stefan Seimer, <http://www.schiesssportinfos.de>

Legende zu den Notizen:

- L2 = Visierverstellung (z. B. 2 bei Links)
- R1 = Visierverstellung (z. B. 1 bei Rechts)
- H3 = Visierverstellung (z. B. 3 bei Hoch)
- T1 = Visierverstellung (z. B. 1 bei Tief)
- P = Pause
- A = Pause mit Auflösung des Standes
- " = zweimal abgesetzt
- , = einmal Trockenabzug

Allgemeine Infos:

- Scheibenhöhe: _____
- Scheibenbeleuchtung: _____
- Raumbeleuchtung: _____
- Höhe Waffenablage: _____

- Größe Ringkorn: _____
- Einst. Iris: _____
- Pos. Diopter: _____
- Filter: _____
- Brillenglas: _____
- Höhe Schaftk.: _____