

Treningsoversikt og vaktliste

Nybegynnerkurs haust 2019

	Dato	KL	Tema	Kommentar	Trener	
1	16.10.2019	18:30	Teori og avslutter med litt skyting	10 skudd	alle	
2	23.10.2019	18:30	Avtrekk og grep	25 skudd, presisjonsblink	Ole Vidar	
3	30.10.2019	18:30	Stilling, grep, hev og senk, avslappa stilling	25 skudd, presisjonsblink	Øystein	
4	06.11.2019	18:30	Fokus på skur og korn, siktepunkt	25 skudd	Roger	
5	13.11.2019	18:30	God tid, eit skudd pr hev	25 skudd, duellblink	Raymond	
6	20.11.2019	18:30	Duell, duellblink	50 skudd	Ole Vidar	
7	27.11.2019	18:30	Presisjon	50 skudd, 300 sek runder	Øystein	
8	04.12.2019	18:30	Hurtig, 20 sek	50 skudd	Roger	
9	11.12.2019	18:30	Hurtig 10 sek	50 skudd	Raymond	
10	18.12.2019	18:30	NAIS	50 skudd	2 stk Ole vidar + Roger	
11	08.01.2019	18:30	Fritt	50 skudd	Øystein	

Instruktører

Øystein Elvestad
Ole Vidar Elvestad
Roger Blom
Raymond Kilen.

90116573
97046235
45461340
91617823