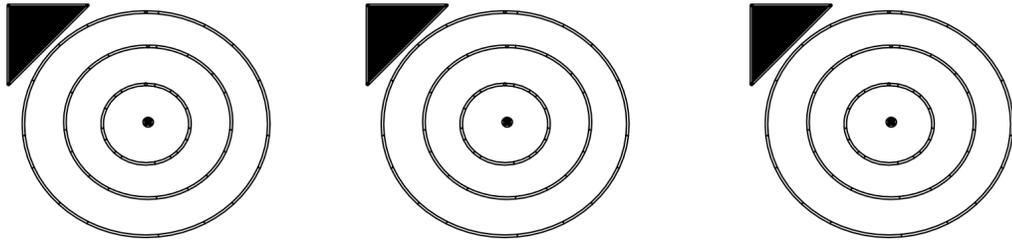


# Trainingsbuch - Auswertung

Datum: \_\_\_\_\_ Training / Wettkampf: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

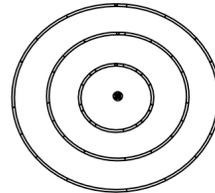
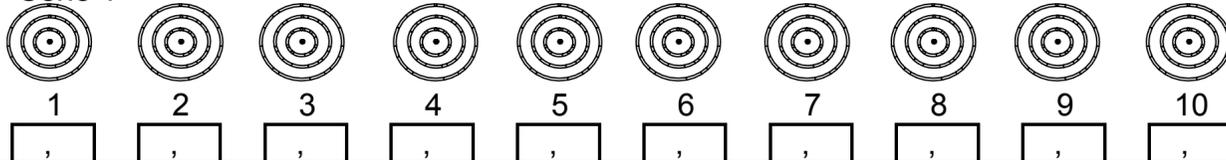


## Einschätzung der Leistungsfähigkeit

( 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

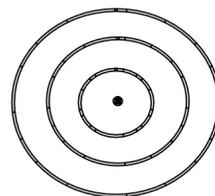
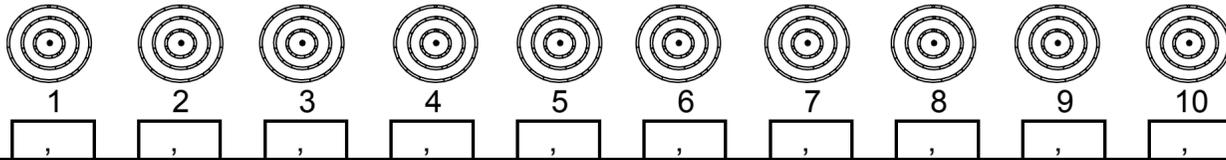


Beginn der Serie: \_\_\_\_\_

Ende der Serie: \_\_\_\_\_

Ringzahl: \_\_\_\_\_

Serie 2

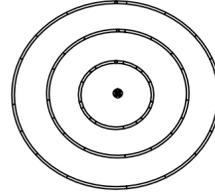
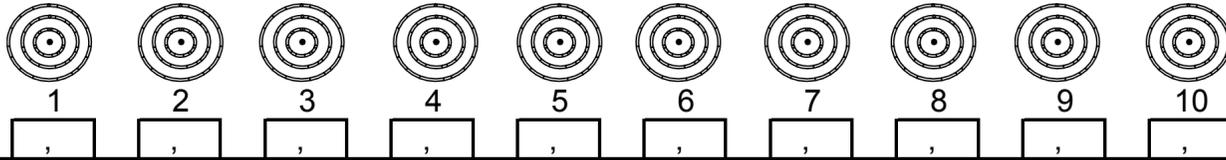


Beginn der Serie: \_\_\_\_\_

Ende der Serie: \_\_\_\_\_

Ringzahl: \_\_\_\_\_

Serie 3

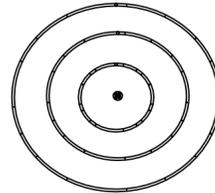
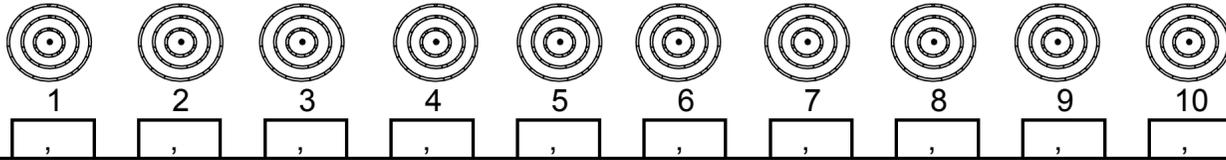


Beginn der Serie: \_\_\_\_\_

Ende der Serie: \_\_\_\_\_

Ringzahl: \_\_\_\_\_

Serie 4

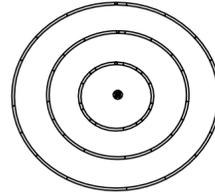
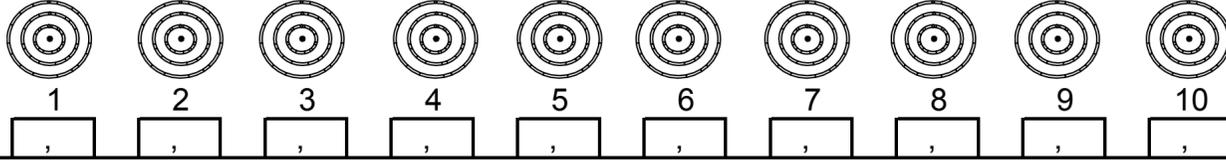


Beginn der Serie: \_\_\_\_\_

Ende der Serie: \_\_\_\_\_

Ringzahl: \_\_\_\_\_

Serie 5

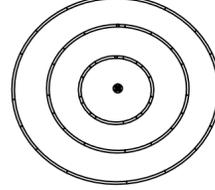
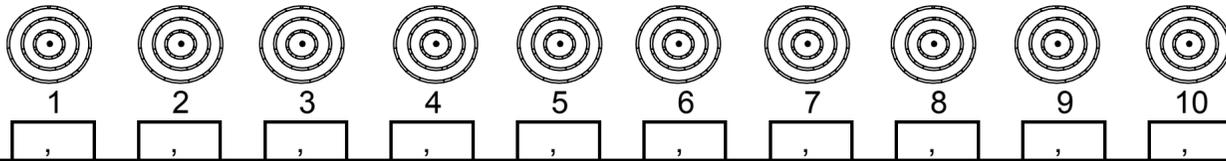


Beginn der Serie: \_\_\_\_\_

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. Dioptr: \_\_\_\_\_
- Filter: \_\_\_\_\_
- Brillenglas: \_\_\_\_\_
- Höhe Schaftk.: \_\_\_\_\_