

Ciclo de entrenamiento en seco

Rutina semanal de 13 ejercicios · recomendada por Tiradot

Antes de empezar

- Arma descargada y verificada, siempre.
- Sin munición real en la sala de entrenamiento.
- Para el ejercicio de falla usá cartuchos inertes (de color).
- 15 a 20 minutos por día rinden más que una sesión larga por semana.

Hacé los 13 ejercicios de corrido o repartilos en la semana. Marcá cada uno en la planilla. Con el número 13 cerrás la semana: repetí el ejercicio que peor te salió.

01 Precisión

Descanso → disparo → espero

Sin tiempo ni apuro. Arma montada en posición de descanso. Apunto, control y disparo. Me quedo un instante con el alza y el guion sobre el blanco. Vuelvo a la posición de descanso.

02 Una sola mano

Acomodo el cuerpo y tiro a una mano

De frente al objetivo, tomo el grip con una sola mano, acomodo el cuerpo, apunto, control y disparo. 10 veces. Cambio de mano y repito.

03 Pasaje de blancos

Disparo al primero y disparo al segundo

Arma en posición de descanso, 2 objetivos. A la orden, apunto, control y disparo al primero y, sin parar, apunto, control y disparo al segundo. Chequeo 360° y vuelvo a la posición de descanso.

04 Descanso

Posición de descanso → tiro → funda

De frente al objetivo. A la orden de DESCANSO, desenfundo y voy a la posición de descanso. A la orden de FUEGO, apunto, control y disparo; chequeo 360° y vuelvo al descanso. A la orden de A LA FUNDA, guardo el arma.

05 Desenfunde

Relajado · rendido · parapeto

Relajado → desenfunde → fuego

Cuerpo relajado, manos caídas, posición natural. A la orden de FUEGO, encaro el objetivo, desenfundo (funda interna o externa), paso cartucho, apunto, control y disparo.

Rendido → desenfunde → fuego

Manos en alto, posición de rendido. A la orden de FUEGO, encaro el objetivo, desenfundo, paso cartucho, apunto, control y disparo.

Parapeto → desenfunde → preparación

Estoy a cubierto. A la orden de PELIGRO, desenfundo, paso cartucho y voy a la posición de descanso.

06 Cambio de cargador

Emergencia y táctico, de pie y rodilla a tierra

De emergencia

Arma en aviso de recarga. A la orden, dejo caer el cargador vacío, coloco el nuevo (chequeo), libero la corredera, apunto, control y disparo. Repito con los ojos cerrados.

Táctico

Arma cerrada y montada. A la orden, tomo un cargador lleno, retiro el usado, coloco el nuevo (chequeo), guardo el usado y voy a la posición de descanso. Repito con los ojos cerrados.

Rodilla a tierra

Los dos cambios anteriores, bajando la rodilla a tierra a la orden.

07 Cambio de mano

Disparo uno con cada mano

De frente al objetivo, grip a dos manos: apunto, control y disparo con la mano derecha; cambio a la izquierda, acomodo el cuerpo, apunto, control y disparo con la izquierda. Vuelvo a empezar.

08 Falla

Disparo → falla → paso cartucho

Cargador con cartuchos inertes de color. Posición de tiro. A la orden de FUEGO, apunto, control y disparo. A la orden de FALLA, paso cartucho, apunto, control y disparo.

09 Tiro en avance

Avanzo con pasos tácticos y tiro

Arma al frente con la mira en el objetivo, avanzo con paso táctico (talón, punta), sin sacar la mira del objetivo. A la orden de FUEGO, control y disparo.

10 Tiro en retroceso

Retrocedo con pasos tácticos y tiro

Arma al frente con la mira en el objetivo, retrocedo arrastrando los pies para no tropezar con un obstáculo, sin sacar la mira del objetivo. A la orden de FUEGO, control y disparo.

11 Linterna

Búsqueda con linterna

Linterna en posición, arma al frente con grip a una mano, preferentemente con poca luz. Recorro el lugar con paso táctico buscando objetivos. A la orden de FUEGO, apunto, control y disparo; chequeo 360° y sigo la búsqueda.

12 Puerta

Corto el pastel

Arma al frente, grip a dos manos, paso táctico. Avanzo pasando por distintas puertas y ambientes "cortando el pastel". A la orden de FUEGO, apunto, control y disparo; chequeo y sigo avanzando.

13 Refuerzo

Repito el ejercicio que más me cuesta

Uso este tiempo para repetir los ejercicios que más me cuestan o que peor me salieron en la semana.
