

Ciclo de entrenamiento en seco

Planilla semanal · marcá cada ejercicio que hacés

Semana del ____ / ____ / ____

Ejercicio	Cómo	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie
1 Precisión	Descanso → disparo → espero	☐	☐	☐	☐	☐
2 Una sola mano	Acomodo el cuerpo y tiro a una mano	☐	☐	☐	☐	☐
3 Pasaje de blancos	Disparo al primero y disparo al segundo	☐	☐	☐	☐	☐
4 Descanso	Posición de descanso → tiro → funda	☐	☐	☐	☐	☐
5 Desenfunde	Relajado · rendido · parapeto	☐	☐	☐	☐	☐
6 Cambio de cargador	Emergencia y táctico, de pie y rodilla a tierra	☐	☐	☐	☐	☐
7 Cambio de mano	Disparo uno con cada mano	☐	☐	☐	☐	☐
8 Falla	Disparo → falla → paso cartucho	☐	☐	☐	☐	☐
9 Tiro en avance	Avanzo con pasos tácticos y tiro	☐	☐	☐	☐	☐
10 Tiro en retroceso	Retrocedo con pasos tácticos y tiro	☐	☐	☐	☐	☐
11 Linterna	Búsqueda con linterna	☐	☐	☐	☐	☐
12 Puerta	Corto el pastel	☐	☐	☐	☐	☐
13 Refuerzo	Repito el ejercicio que más me cuesta	☐	☐	☐	☐	☐