

Procedura passo-passo

1. Scelta dell'obiettivo

Definisci con il tecnico il livello di riferimento da mantenere (es. 10 compound, 10, 9, 8 o 7).

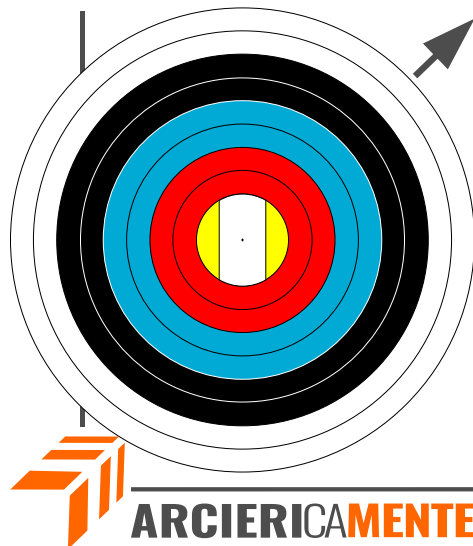
2. Allenamento per ridurre "destra/sinistra"

Prepara la targa ritagliandola in questo modo:

In orizzontale: un punto oltre il livello scelto.

In verticale: due punti oltre il livello scelto.

Esempio: se il riferimento è il 10 compound → orizzontale fino al 10 olimpico, verticale fino al 9.



3. Allenamento per ridurre "alto/basso"

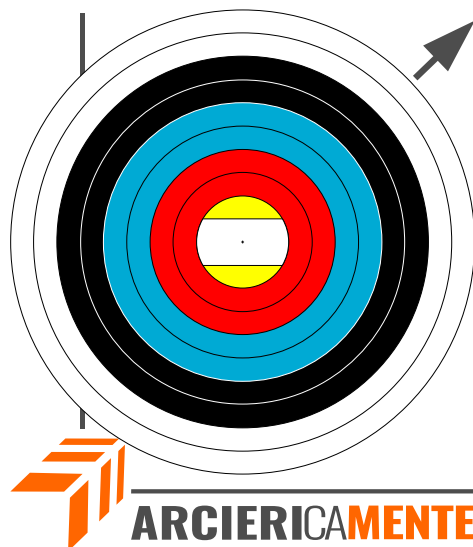
Usa la stessa targa ruotata di 90° oppure prepara una nuova targa, invertendo i tagli:

In verticale: un punto oltre il livello scelto.

In orizzontale: due punti oltre il livello scelto.

Se utilizzi la stessa targa ruotata di 90°, segna gli impatti con un colore o un simbolo diverso per distinguere questa fase dalla precedente per la successiva valutazione con il tecnico.

Anche in questa fase tira almeno 30 frecce.



4. Verifica con il tecnico

Analizza quali frecce non sono rimaste nella zona ritagliata.

Se tutte le frecce sono rimaste nella zona di taglio, ripeti l'esercizio su una targa normale (minimo 30 frecce), valutando solo la rosata, non i punti.