



## LA PREPARATION PHYSIQUE DU TIREUR SPORTIF

*Chers amis tireurs, nous vous proposons de retrouver ci-dessous 2 façons d'aborder la préparation physique du tireur sportif*

### 1 - Préparation physique d'un tireur sportif

(origine: Roger Almuzard, Société de Tir de la Vallée de L'Hers - Montgiscard)

### 2 - Entraînement physique

(Origine: "www.PistolVaud.ch")

*Merci à nos amis tireurs de ces 2 clubs pour leurs fiches de préparation*