



[www.stagetir3d.fr](http://www.stagetir3d.fr)

Du 13 au 16 Février  
2018

# Stage préparation Physique Spécifique Tir à l'arc Le Bourget Du Lac (73)



Ouvert à toutes disciplines et toutes armes.

L'hiver est la période adéquat pour mettre en place une préparation physique générale, puis spécifique au tir à l'arc pour les disciplines extérieures. Il est temps de contrôler son arc plutôt que de le subir.

Le stage alterne entre du renforcement musculaire, du gainage et des temps de tir afin de vous familiariser avec un élément important souvent oublié dans des saisons bien remplies.

Tarif: 275 euros en Demi Pension



Manu Lecuyer: 06.08.54.71.30  
[emmanuel.lecuyer.arc@wanadoo.fr](mailto:emmanuel.lecuyer.arc@wanadoo.fr)  
Entraîneur National 3D 2003-2014



Alex Blandin: 06.87.53.07.87  
[alexandre.blandin.arc@gmail.com](mailto:alexandre.blandin.arc@gmail.com)  
[www.stagetir3d.fr](http://www.stagetir3d.fr)

