

TRAINING BOOK



**FVLCRYM
TEAM**

all4shooters.com
BE A SHOOTER ARMS AMMUNITION TECHNICS PASSION

SOMMARIO:

Chi siamo.....	pag. 4
Prefazione.....	pag. 5
Regole di sicurezza.....	pag.6
Legenda.....	pag.7

Beginner:

EX 1: “ Double alpha “	pag.8
EX 2: “ Target transition “	pag.10
EX 3: “ The president 1“.....	pag.12
EX 4: “ The president 2“.....	pag.14
EX 5: “ Decelerator / Accelerator “	pag.16
EX 6: “ Action / Reaction side “	pag.18
EX 7: “ Pyramide “	pag.20
EX 8: “ Turn & change “	pag.22

Advanced:

EX 9: “ Stop and go “	pag.24
EX 10: “ Piece of pie “	pag.26
EX 11: “Around the box “	pag.28
EX 12: “ Change always ”	pag.30
EX 13: “ Change Down ”	pag.32
Ex 14: “ Fast & furious ”	pag.34

EX 15 “Surrender “	pag.36
EX 16: “ 2 VS 1 “	pag.38

Expert:

EX 17: “ Flipper “	pag.40
EX 18: “ From side to side ”	pag.42
EX 19: “ ...Per ovvie ragioni! “	pag.44
EX 20: “ John Wick 1 ”	pag.46
EX 21: “ John Wick 2 ”	pag.48
EX 22: “ John Wick 3 ”	pag.50
EX 23: “ 9 hole outside “	pag.52
EX 24: “ 9 hole inside ”	pag.54

Workout exercise:

EX 25: “ Wounded transport “	pag.56
EX 26: “ Beats and shoot “	pag.58
EX 27: “ Cerbero “	pag.60
EX 28: “ Wedge “	pag.62
EX 29: “ Kettlebells “	pag.64
EX 30: “ Terminator “	pag.66

RINGRAZIAMENTI	pag.68
-----------------------------	---------------

Chi siamo:

"Fvlcrvm Team" è un progetto che punta alla creazione di un team di istruttori, interamente formato da professionisti inseriti in sede permanente all'interno dell'apparato Difesa del Nostro Paese. Il nostro programma formativo aperto a tutti, viene proposto ai nostri utenti sotto forma di formazione pratica e di approccio mentale all'uso delle armi da fuoco, partendo dalle norme di base riguardanti in primis la sicurezza, passando al maneggio ed all'uso ludico sportivo e difensivo delle stesse, andando ad analizzare tecnicamente e praticamente, le metodiche che ogni utilizzatore ultimo deve fare proprie, piantando le basi per una giusta e corretta crescita tecnica. Il secondo intento, è quello di rivolgersi ad una platea di professionisti dei settori Difesa e Polizia, che intendano accrescere le proprie capacità operative andando a colmare delle lacune formative ed abbattere barriere ideologiche che troppo spesso limitano l'operato di ogni singolo addetto. Il goal di questo ambizioso progetto è quello di aiutare e specializzare l'operatore ultimo, sia esso colui che si adopera in prima persona giornalmente nei compiti d'istituto per la comunità, fornendogli le basi di lavoro per una crescita professionale a livello operativo, sia esso un privato cittadino che voglia approcciarsi al mondo delle armi da fuoco in termini sportivi o per necessità di difesa personale, fornendo gli strumenti e le basi formative per intraprendere un percorso di crescita che volge all'assunzione di una "forma mentis" che garantisca il massimo risultato e minimizzi i rischi. Per raggiungere questo obiettivo, è nata una collaborazione tra professionisti, tutti aventi un background operativo e specialistico non solo alimentato dalla formazione professionale, ma anche da una continua e costante ricerca formativa effettuata privatamente su ogni livello tecnico/operativo (teorico e pratico) sulle tematiche ed esigenze che fisiologicamente un operatore del settore si trova ad affrontare: questo per poter fornire all'utente ultimo un risultato pratico, frutto di competenze e collaborazioni tra reali operatori.

PREFAZIONE:

Questo libro di allenamento NON è studiato per far diventare un top shooter chi lo usa, ma vuole solo essere un spunto da usare durante le vostre sessioni di allenamento in poligono rimanendo nella sicurezza più completa.

Il suo scopo è quello di far migliorare il tiratore ad ogni livello nel:

- maneggio e controllo dell'arma in sicurezza,
- precisione nel tiro,
- velocità nell'esecuzione.

Vede esercizi già noti al pubblico ed altri inventati da noi, semplici da realizzare in poligono, per pistola o carabina semiautomatica.

Diviso in quattro capitoli: Beginner, Advanced, Expert e Workout, i primi tre livelli servono per agevolare il tiratore nella scelta degli esercizi; il quarto campo per unire l'attività fisica al tiro .

Si consiglia di ripetere almeno due volte l'esercizio scelto per la vostra sessione di training, per memorizzarlo bene e sfruttare al meglio lo scopo per la quale è stato creato. Il quarto capitolo è stato concepito per le persone a cui piace incrementare nell'attività di poligono una attività motoria mediamente intensa per andare a migliorare i fattori prima citati sotto stress indotto da sforzo fisico controllato; questa tipologia di esercizi è consigliata solo a tiratori mediamente esperti e con un grande controllo della gestione in sicurezza delle armi, ci raccomandiamo di mantenere sempre alto il livello di sicurezza quando ci si allena con gli esercizi proposti da tutti i capitoli.

Per qualsiasi info o dubbi su gli esercizi da noi contattateci senza problemi sui nostri canali social o scriveteci a:

fvlcrvm.team@gmail.com

BUON ALLENAMENTO!

Alessio GLADIO

FVLCRVM TEAM

LE 4 REGOLE DI SICUREZZA:

REGOLA N 1:

Considerare l'arma come sempre carica!

REGOLA N 2:

Tenere il dito fuori dalla guardia del grilletto, fino all'azione volontaria e consapevole di sparo.

REGOLA N 3:

Puntare l'arma sempre in direzione di sicurezza.

REGOLA N 4:

Essere sicuri che tra noi e il target e dietro di esso, non ci sia niente o nessuno che possa essere colpito dal nostro fuoco.

Occhiali e cuffie obbligatori SEMPRE !



LEGENDA:

T1 **T2** **T3** : numerazione TARGET,

P1 **P2** **P3** : numerazione POSIZIONE di TIRO,

 : distanza in METRI,

Points down numero punti fuori lo zero.,

1° shoot: tempo di estrazione + primo colpo effettuato,

Time : tempo finale realizzando dopo aver effettuato l'ultimo colpo,

Tot. Time tempo finale + point down,



: sagoma bassa



: sagoma alta

FVL CRVM
TEAM

Beginner:

Ex 1: “ DOUBLE ALPHA ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

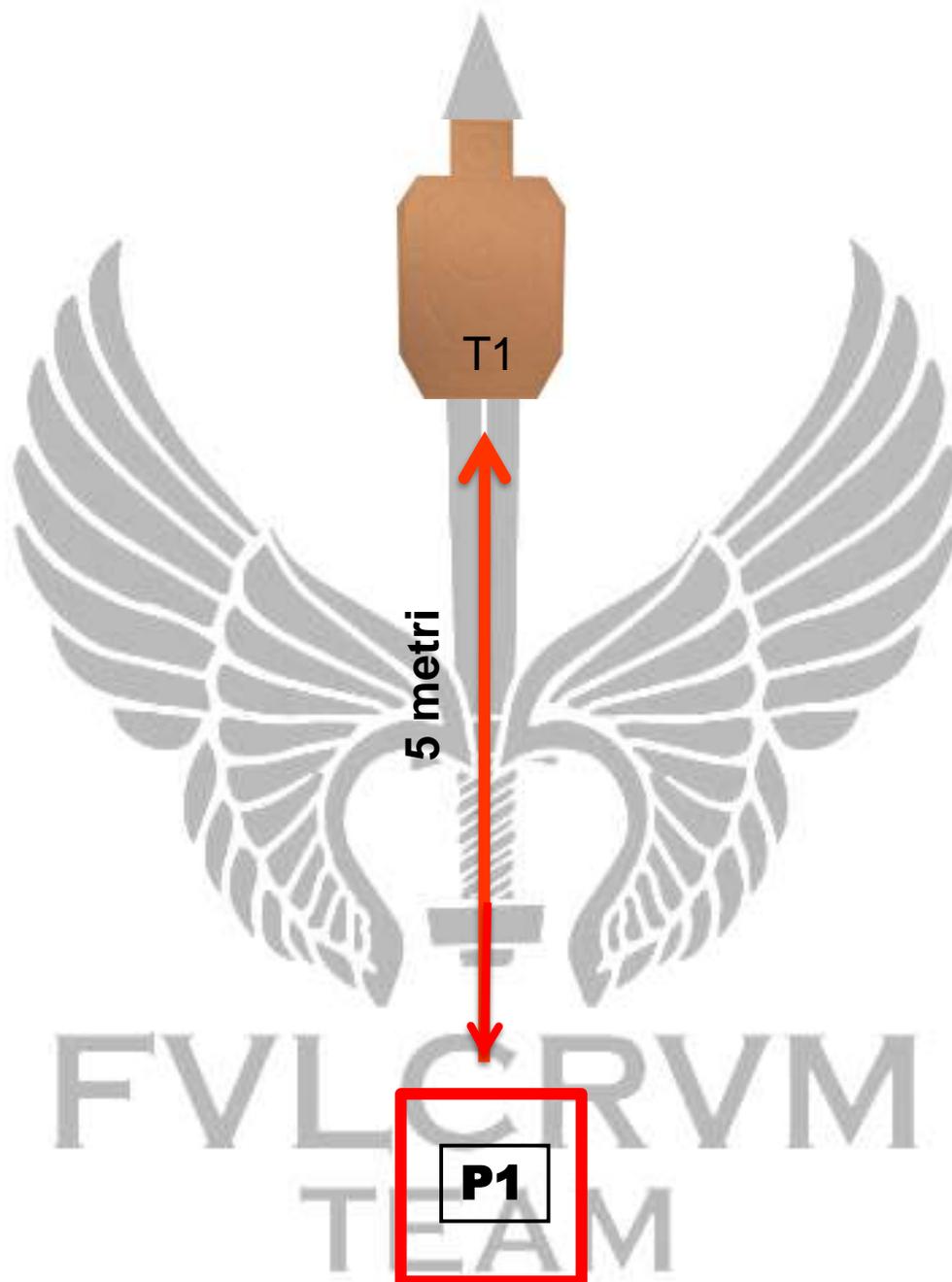
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare il target due colpi, nella zona centrale (ZERO).

SCOPO:

Esercitare la tecnica di estrazione, allineamento delle mire e controllo nel raddoppio del colpo.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 1: “ DOUBLE ALPHA ”



Ex 2: “ TARGET TRANSITION ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

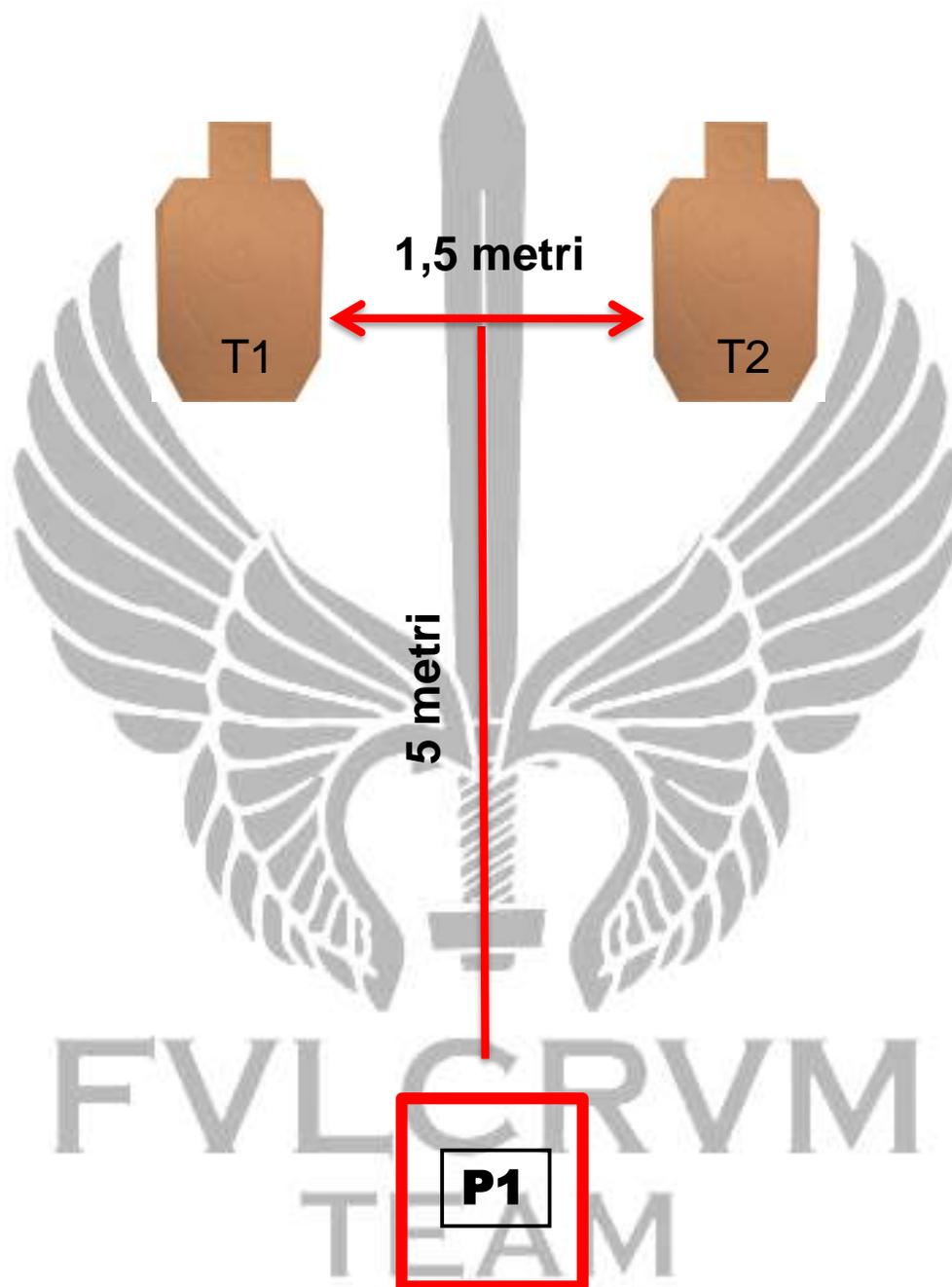
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare il T1 e T2 con due colpi (controll pair) a target ,nella zona centrale (ZERO).

SCOPO:

Esercitare la tecnica di estrazione, allineamento delle mire e controllo nel raddoppio del colpo e la transizione dei target

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 2: “ TARGET TRANSITION ”



Ex 3: “ THE PRESIDENT 1 ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 6 colpi l'uno.

PROCEDURA:

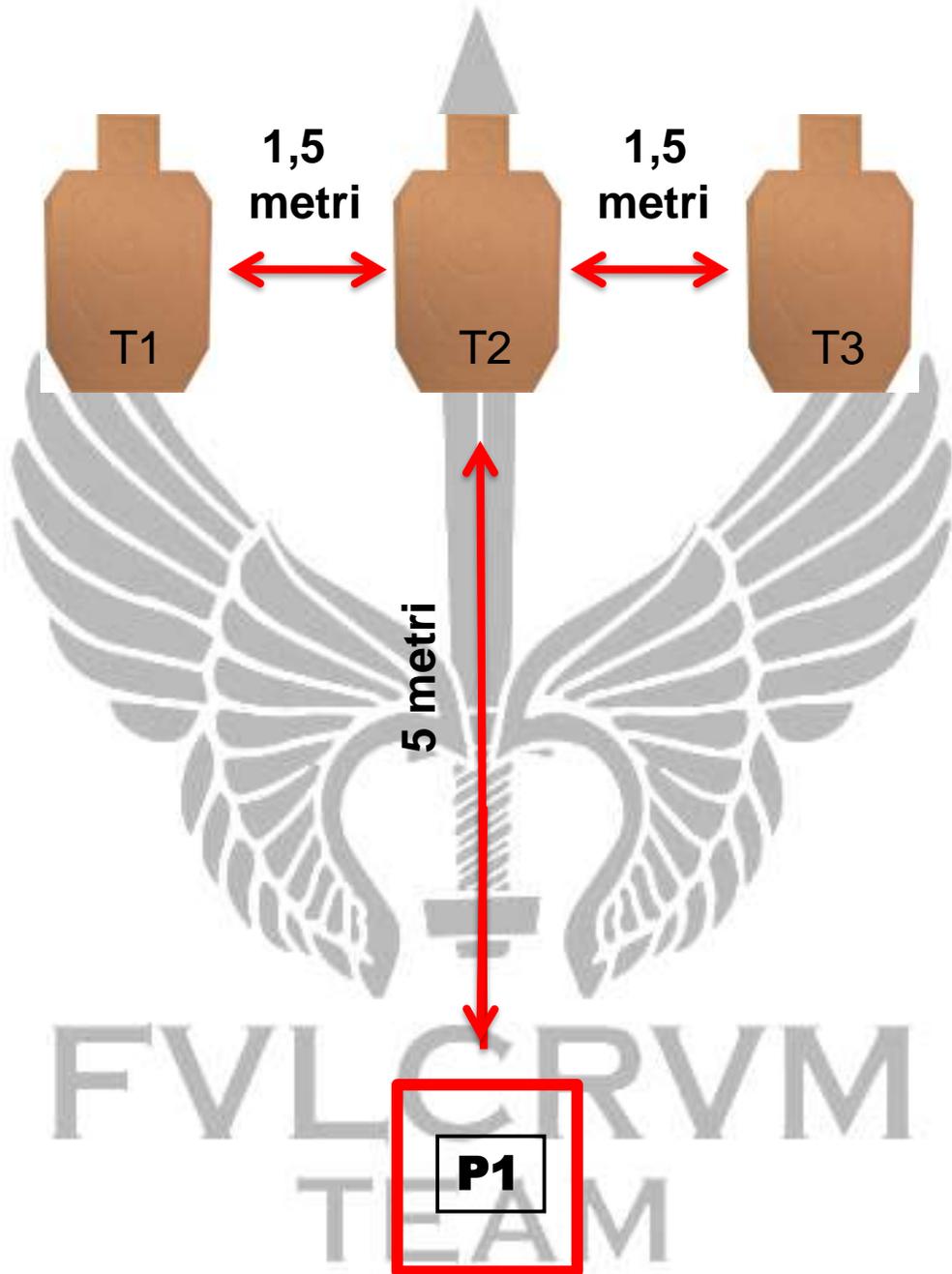
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare il T1, T2 T3 con due colpi (controll pair) a target ,nella zona centrale (ZERO), effettuare un cambio caricatore d'emergenza e ingaggiare di nuovo T1, T2 e T3 in sequenza.

SCOPO:

Esercitare la tecnica di estrazione, allineamento delle mire e controllo nel raddoppio del colpo e la transizione dei target, cadenza dei colpi e cambio caricatore d'emergenza.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 3: “ THE PRESIDENT 1 ”



Ex 4: “ THE PRESIDENT 2 ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 6 colpi l'uno.

PROCEDURA:

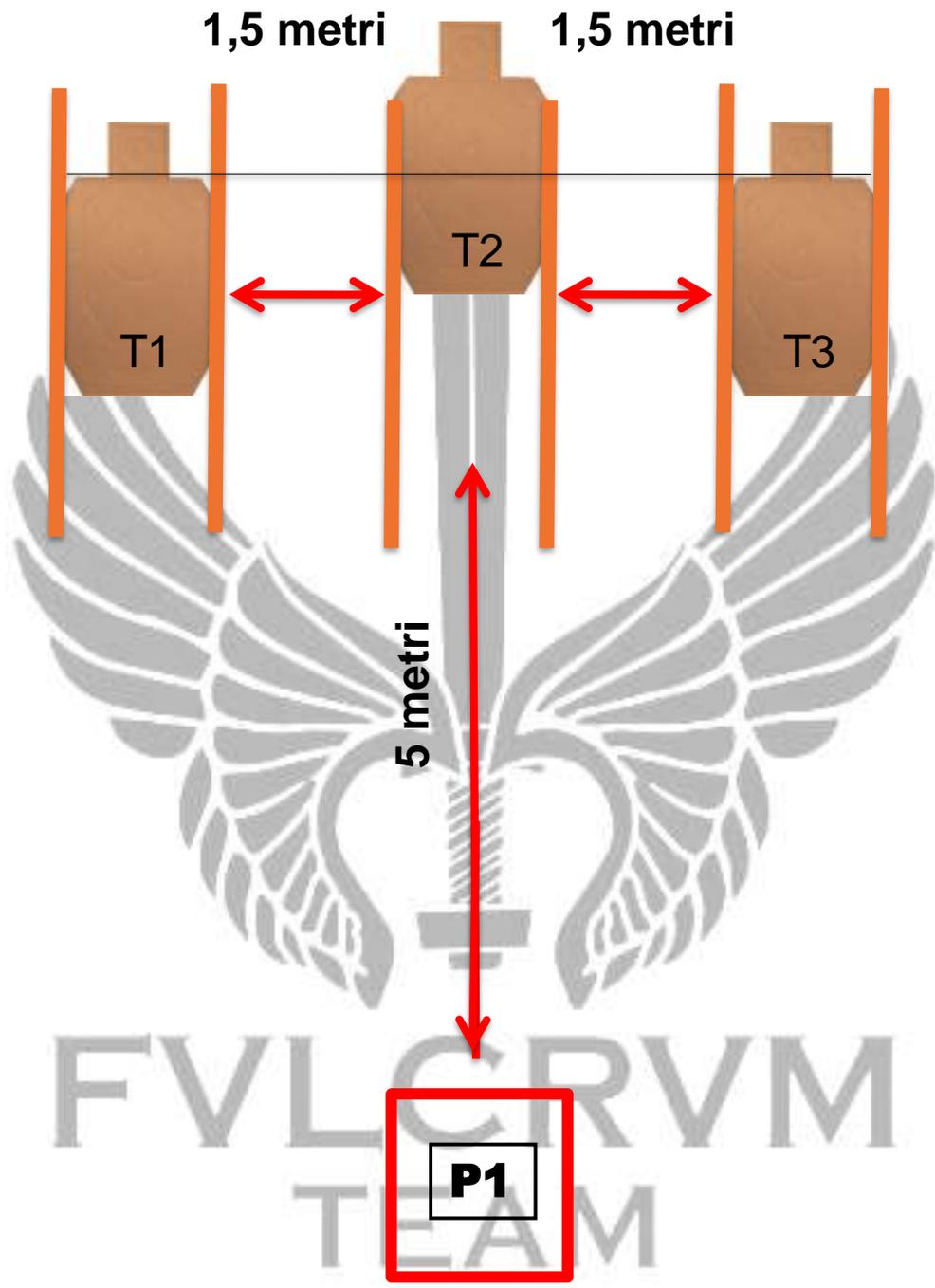
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare il T1, T2 T3 con due colpi (controll pair) a target ,nella zona centrale (ZERO), effettuare un cambio caricatore d'emergenza e ingaggiare di nuovo T1, T2 e T3 in sequenza.

SCOPO:

Esercitare la tecnica di estrazione, allineamento delle mire, il controllo nel raddoppio del colpo, la transizione dei target ad ALTEZZE DIFFERENTI, cadenza dei colpi e il cambio caricatore d'emergenza.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 4: “ THE PRESIDENT 2 ”



Ex 5: “ DECELERATOR / ACCELERATOR ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 6 colpi l'uno.

PROCEDURA:

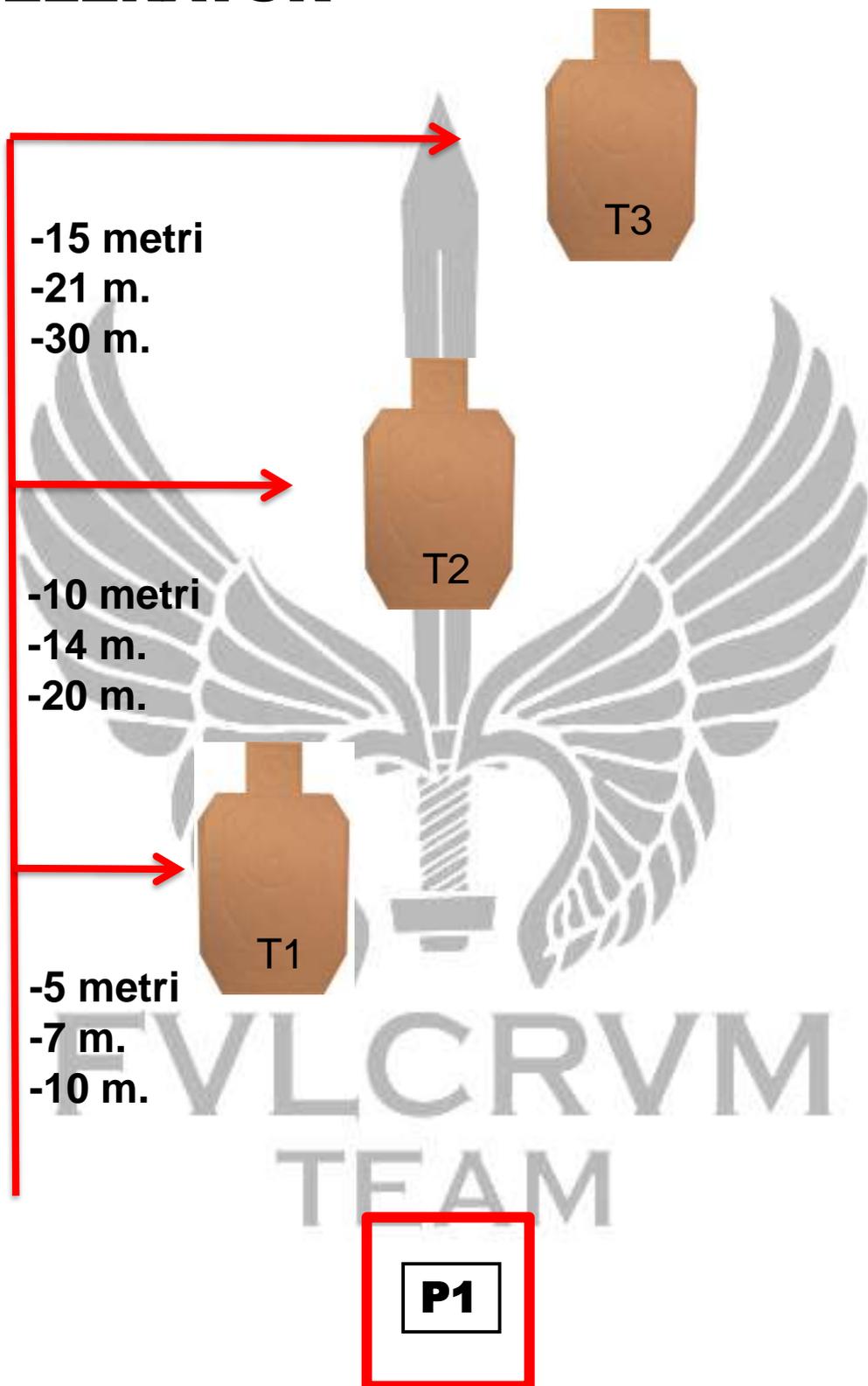
Da P1 estrarre e ingaggiare con 2 colpi a target in sequenza T1 T2 T3, cambio caricatore d'emergenza reingaggiare in sequenza contraria T3, T2, T1.

SCOPO:

Esercitare l' estrazione, l'acquisizione delle mire, la cadenza dei colpi tra di loro, la transizione tra i bersagli posti a distanze differenti ed il cambio caricatore di emergenza.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 5: “ DECELERATOR / ACCELERATOR ”



Ex 6: “ ACTION & REACTION SIDE ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 10 colpi l'uno.

PROCEDURA:

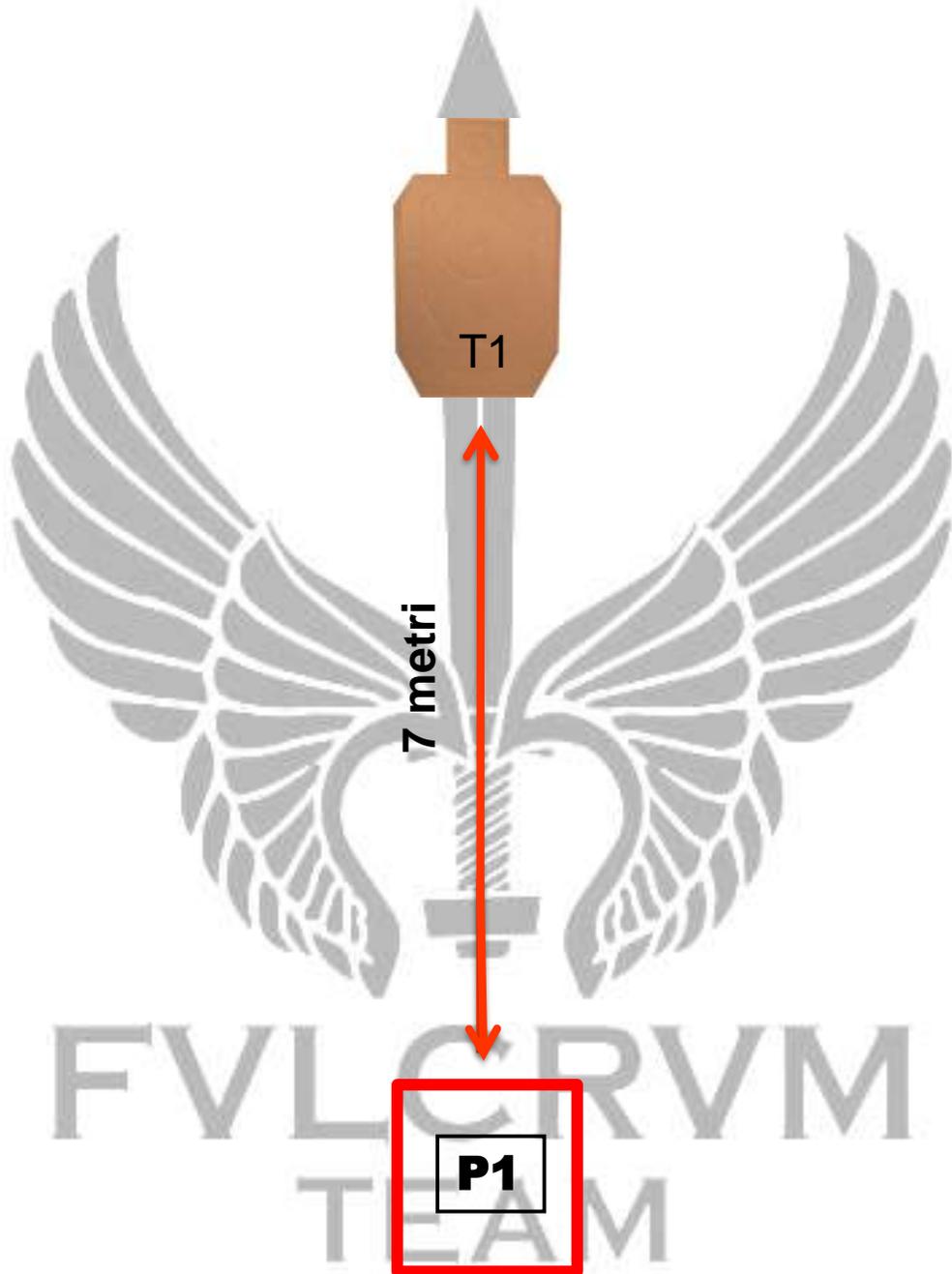
Da P1 estrarre l'arma e con la SOLA mano forte ingaggiare il T1 nella zona centrale (ZERO) con due colpi (controll pair), passare l'arma nella mano debole e riprendere a ingaggiare T1, continuare a cambiare mano ogni due colpi fino a esaurimento colpi.

SCOPO:

Esercitare la tecnica di estrazione, allineamento delle mire e il tiro ad una mano, con entrambe le mani.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 6: “ ACTION & REACTION SIDE ”



Ex 7: “ PYRAMID ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

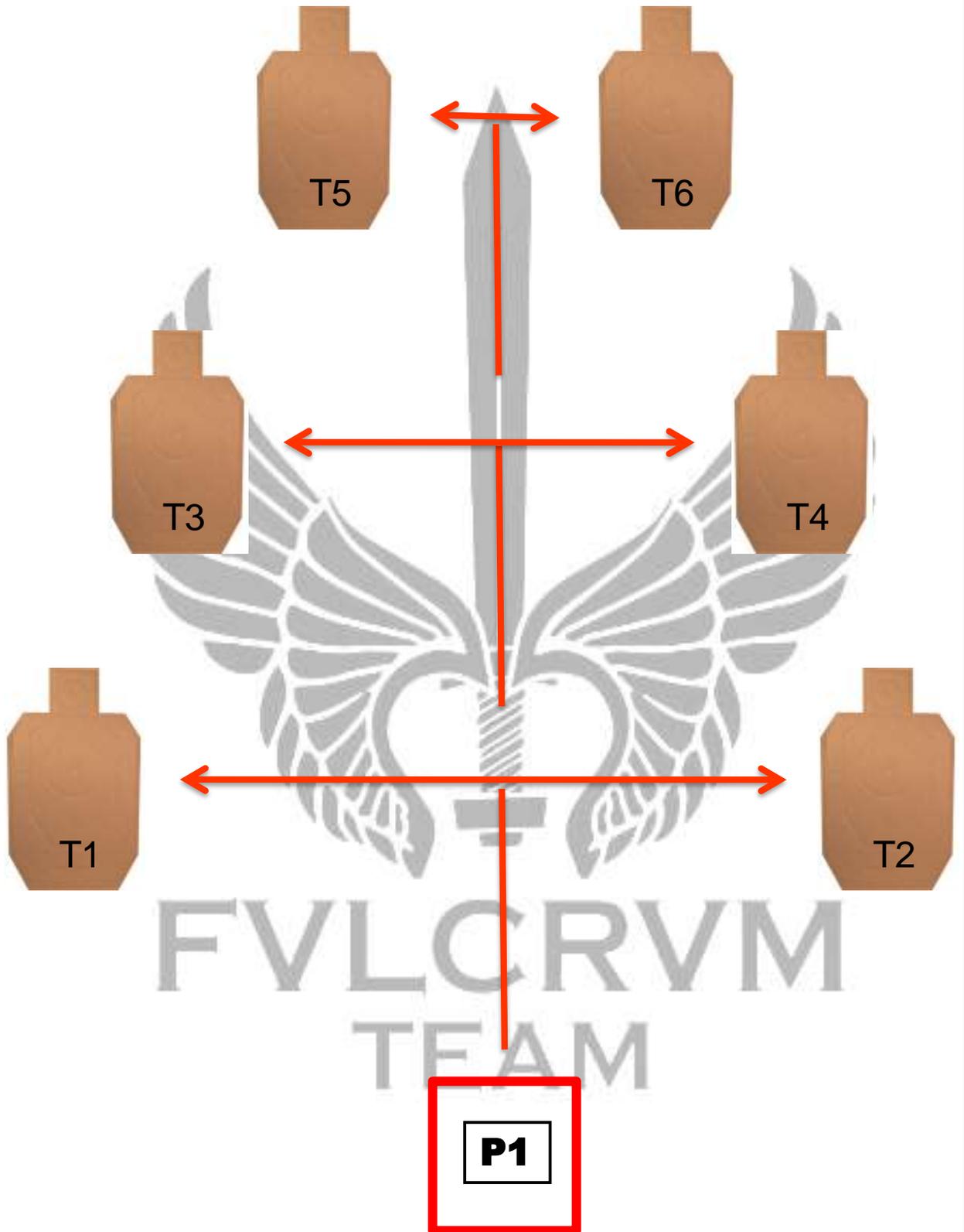
Da P1 ingaggiare in sequenza: T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8 con due colpi a target.

SCOPO:

Esercitare l' estrazione, l'acquisizione delle mire, il brandeggio dell'arma tra i bersagli posti a varie distanze tra loro.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 7: “ PYRAMID ”



Ex 8: “ TURN & CHANGE ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.3 caricatori riforniti da 2 colpi l'uno.

PROCEDURA:

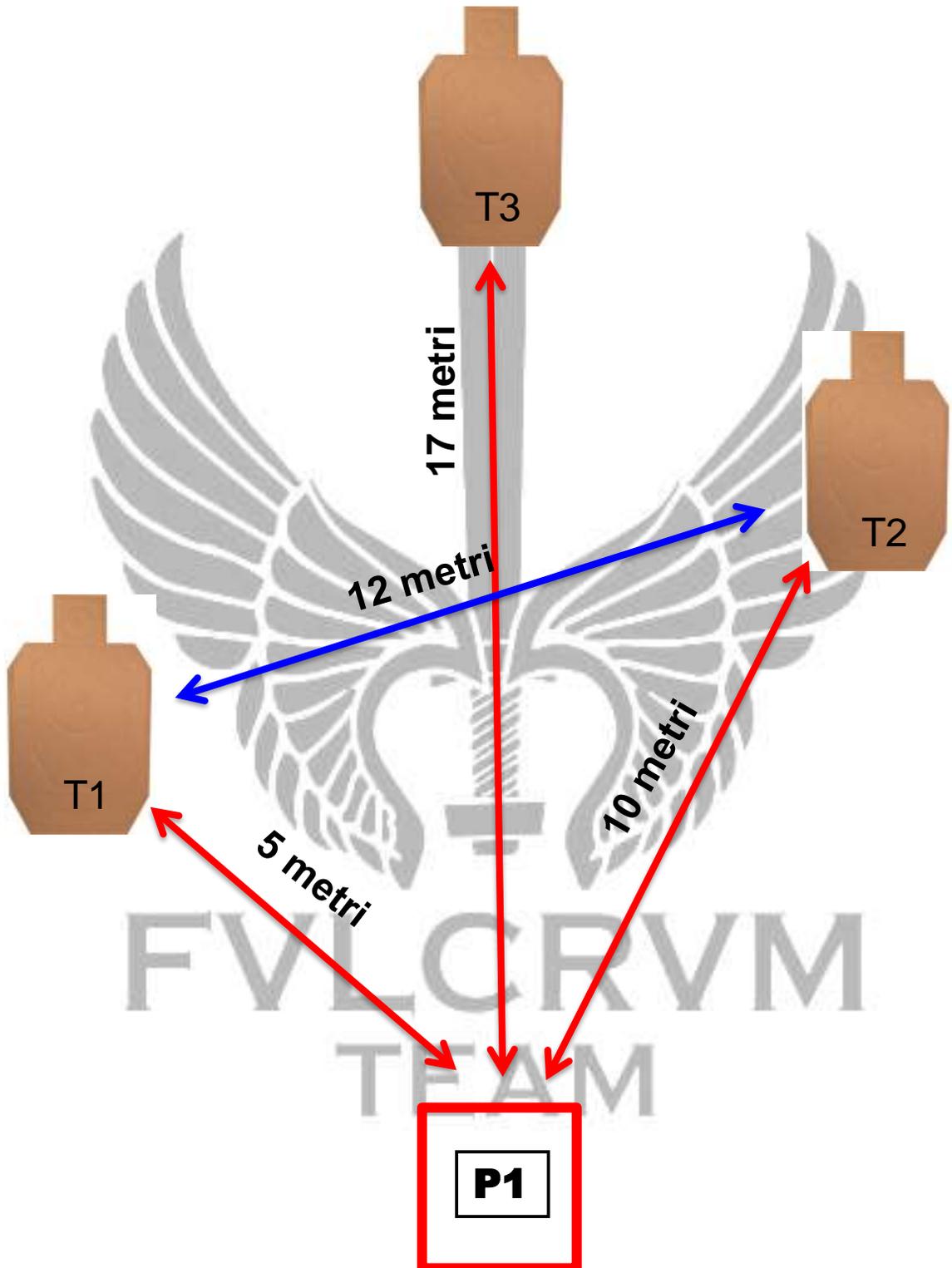
Da P1 estrarre l'arma ingaggiare T1, effettuare un cambio d'emergenza nella transizione fra T1 e T2 , ingaggiare T2, effettuare un altro cambio caricatore d'emergenza nel passaggio da T2 a T3, ingaggiare T3.

SCOPO:

Esercitare la tecnica di cambi caricatore d'emergenza, sfruttando i tempi morti della transizione fra target.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 8: "TURN & CHANGE"



Advanced:

Ex 9: “ STOP AND GO ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 8 colpi l'uno.

PROCEDURA:

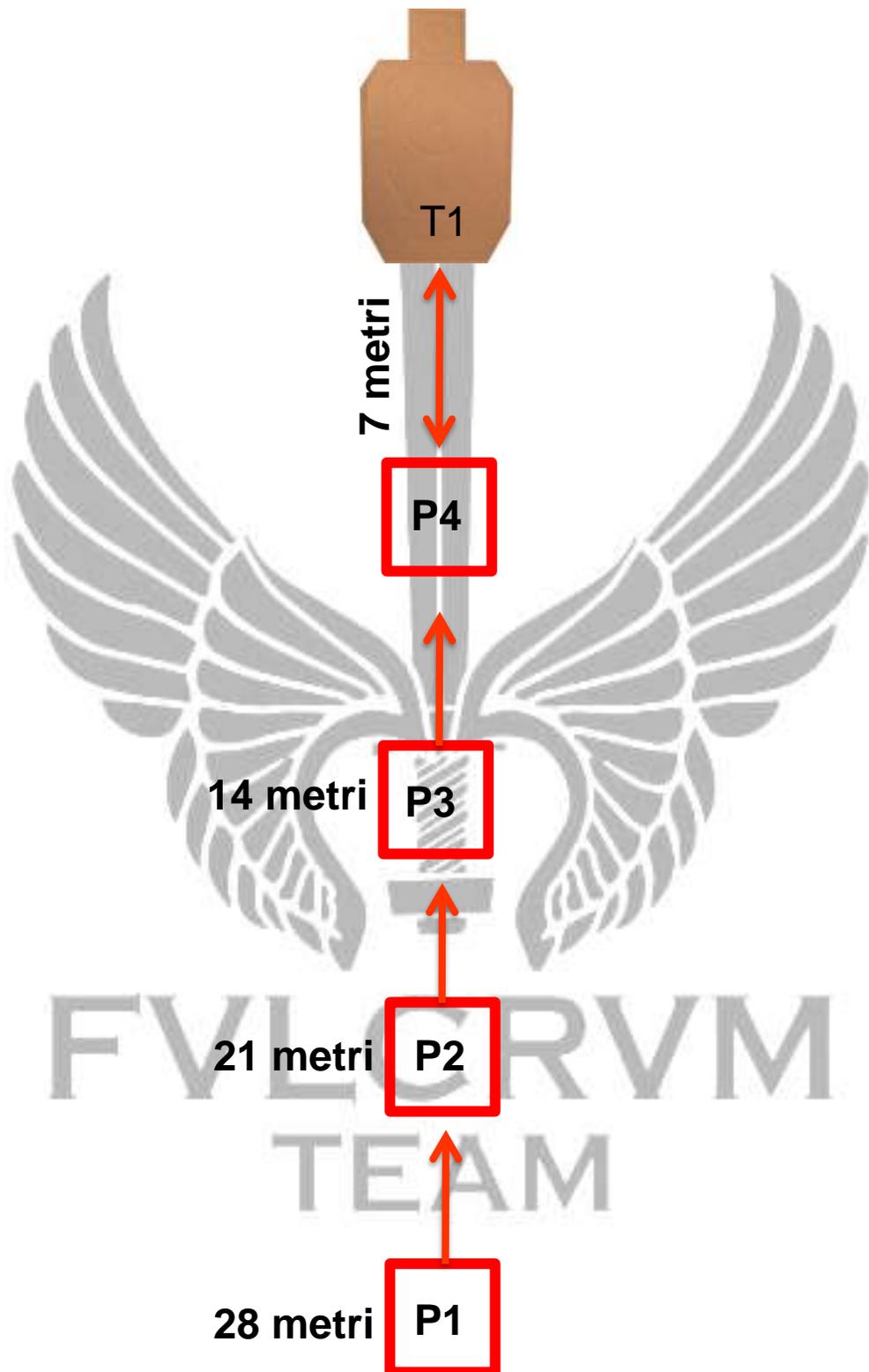
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare T1 con due colpi, correre nella posizione di tiro successiva P2 e ingaggiare di nuovo il T1, continuare per tutte le posizioni di tiro ingaggiando ogni volta T1 con due colpi nel centro.

SCOPO:

Esercitare l'acquisizione delle mire sul target e ritrovare una posizione stabile di tiro dopo uno scatto di corsa.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 9: “ STOP AND GO ”



Ex 10: “PIECE OF PIE ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 10 colpi l'uno.

PROCEDURA:

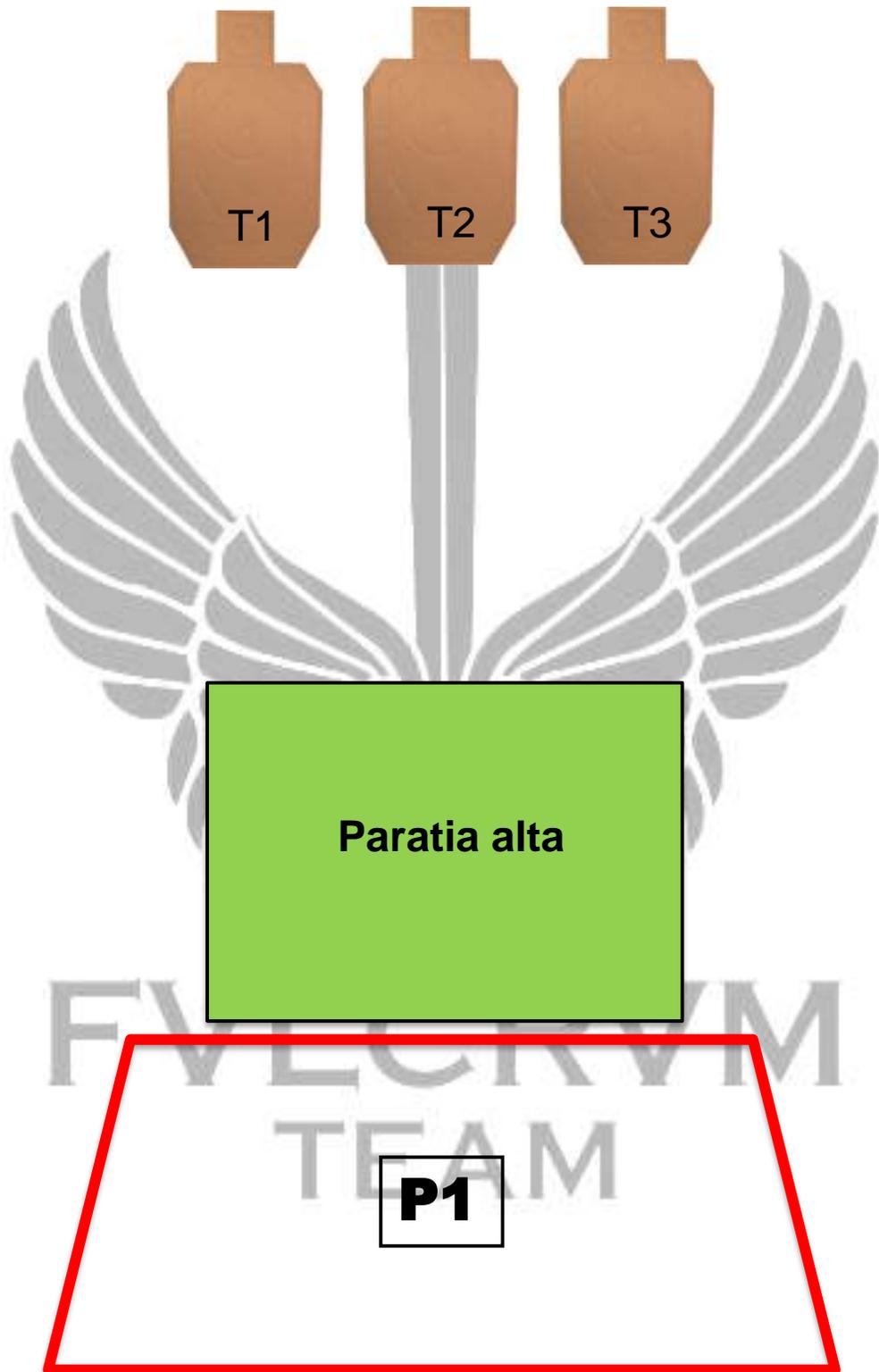
Da P1 rimanendo dietro la paratia uscire fuori a “fetta di torta” e ingaggiare con Body-body-head in ordine T1, T2 e T3, effettuare il cambio caricatore tattico e ripetere l'esercizio dall'altro lato della paratia.

SCOPO:

Esercitare il tiro dai ripari sfruttando il movimento a "FETTA di TORTA", la precisione nel tiro e il cambio caricatore tattico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 10: “PIECE OF PIE ”



Ex 11: “ AROUND THE BOX ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.3 caricatori riforniti da 4 colpi l'uno.

PROCEDURA:

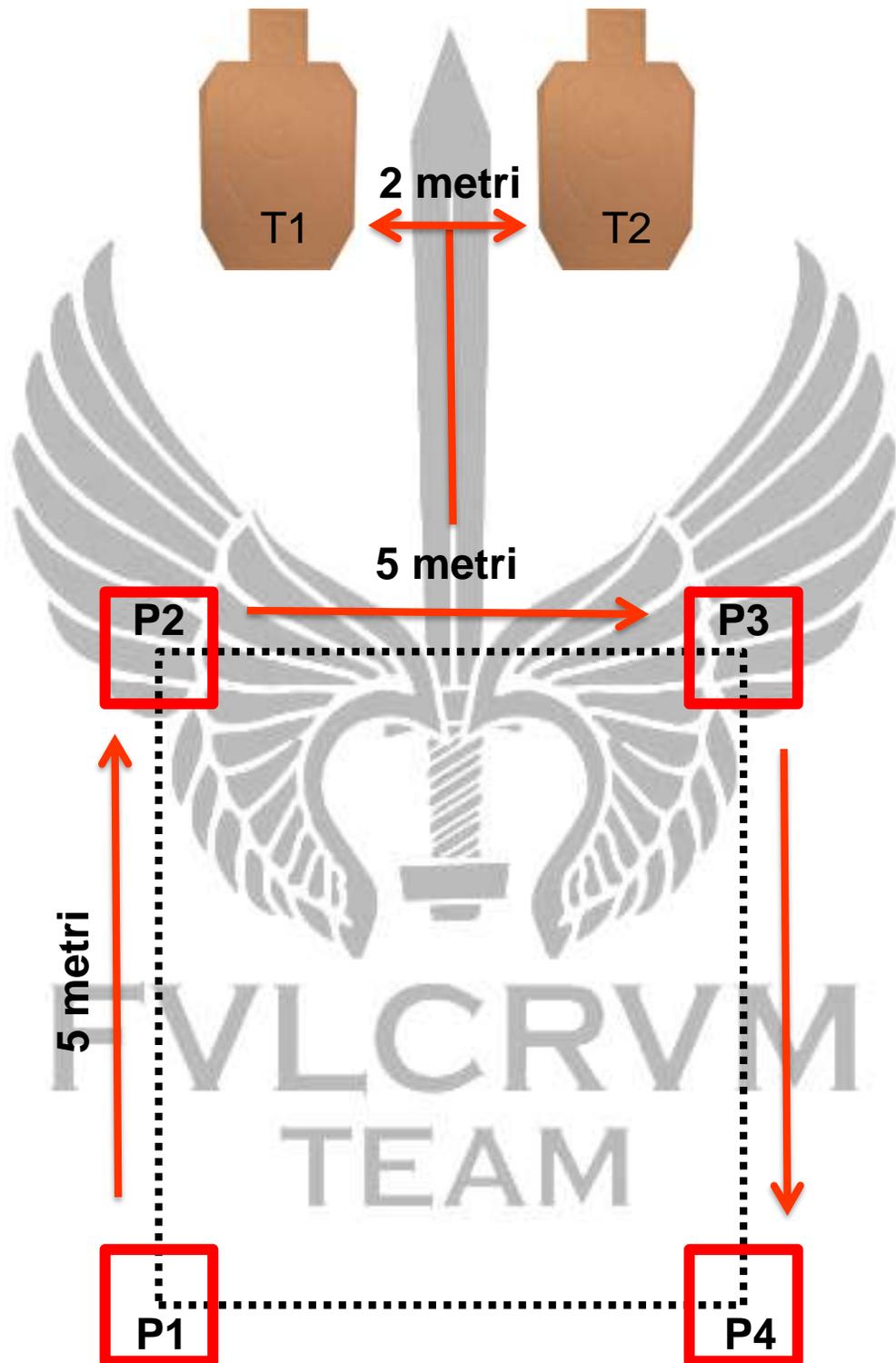
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare in movimento T1 e T2 con 2 colpi a target , in P2 effettuare un cambio caricatore d'emergenza e muovere fino a P3 ingaggiando di nuovo T1 e T2 in movimento con due colpi a target, in P3 effettuare un altro cambio caricatore d'emergenza e muovere di schiena verso P4 ingaggiando sempre T1 e T2 con due colpi a target.

SCOPO:

Esercitare l'acquisizione del target , il tiro in movimento e il cambio caricatore d'emergenza.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 11: "AROUND THE BOX"



Ex 12: “ CHANGE ALWAYS “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

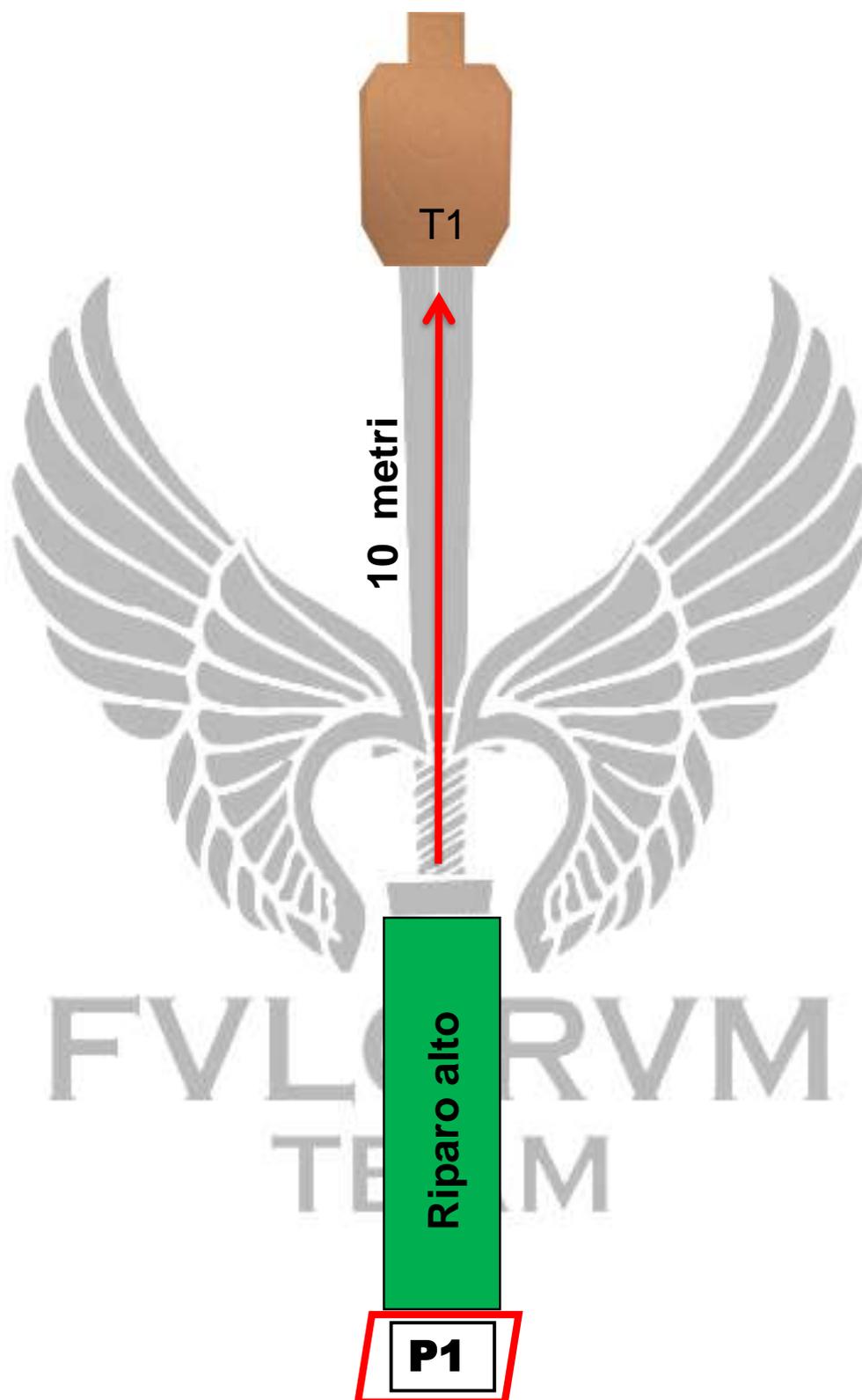
Da P1 estrarre l'arma e rimanendo sempre dietro il riparo alto ingaggiare T1 con due colpi da una parte all'altra del riparo , effettuando ogni volta che si cambia lato una CAMBIO CARICATORE TATTICO, continuare fino a esaurimento colpi.

SCOPO:

Esercitare il tiro da dietro il riparo da entrambe le parti e il cambio caricatore tattico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 12: “ CHANGE ALWAYS “



Ex 13: “ CHANGE DOWN “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 10 colpi l'uno.

PROCEDURA:

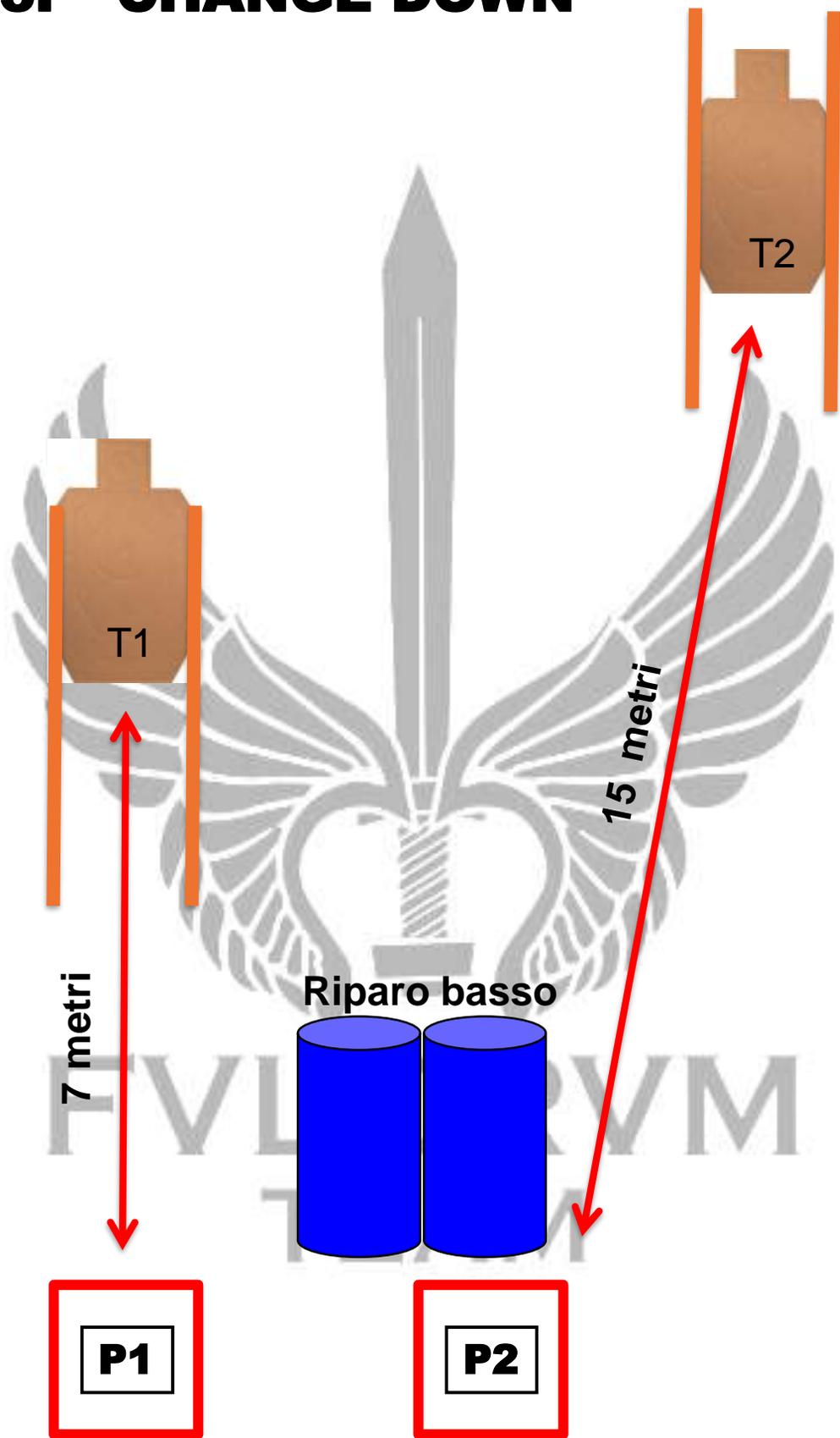
Da P1 SPALLE al target, girarsi e ingaggiare con due colpi T1, spostarsi in P2 dietro i barili in ginocchio effettuare un cambio caricatore tattico ed ingaggiare T2 con due colpi.

SCOPO:

Esercitare le rotazioni a 180° ,lo sfruttamento dei ripari bassi e il cambio caricatore tattico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 13: "CHANGE DOWN"



Ex 14: “ FAST AND FURIOUS ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

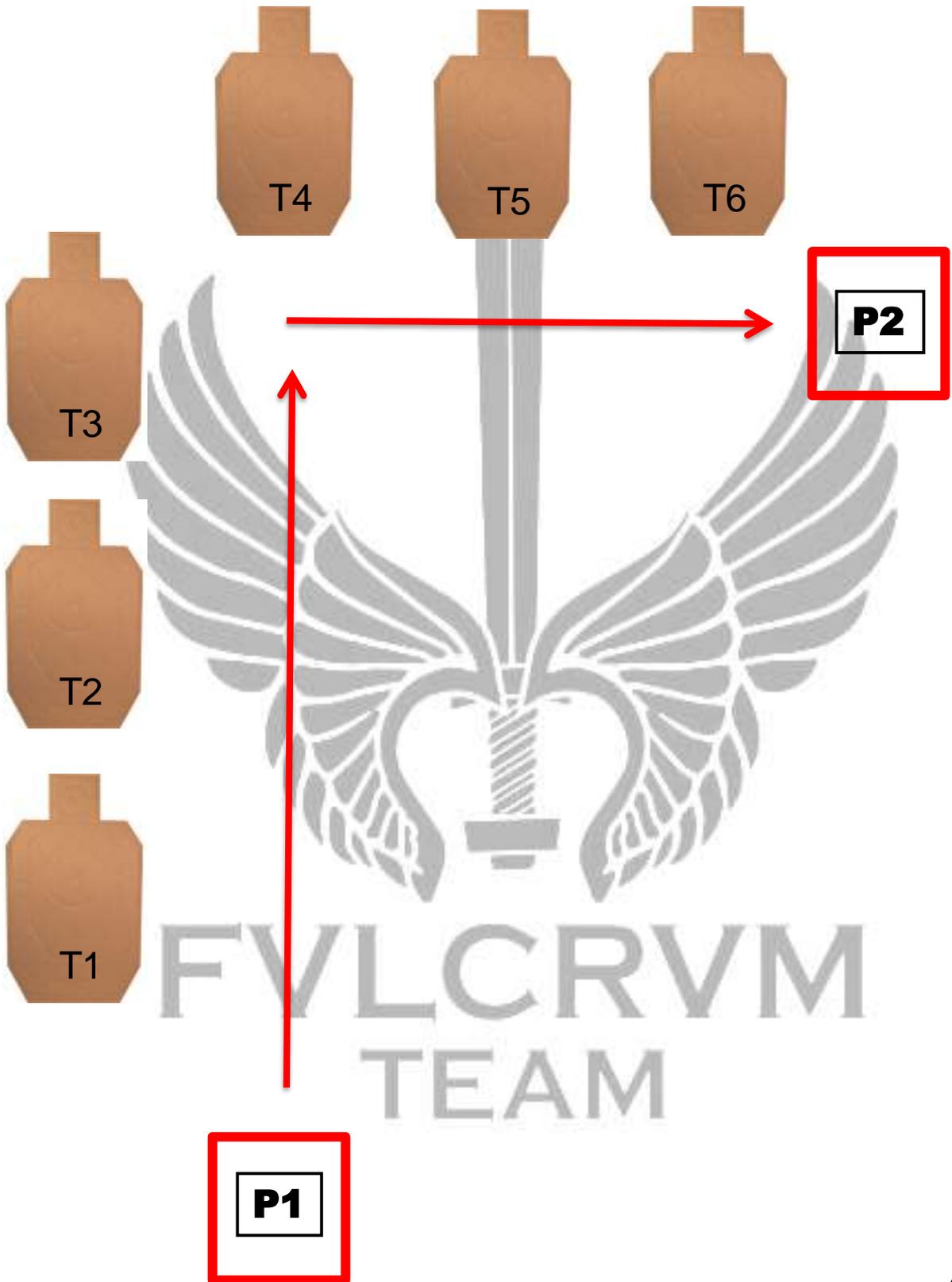
Da P1 estrarre l'arma e muovendo a “L” verso P2 (come da disegno), ingaggiando T1, T2, T3, T4, T5 e T6 con due colpi a target PRIMA di arrivare in P2.

SCOPO:

Esercitare l'allineamento delle mire e la precisione nel tiro in movimento, cercando di incrementare sempre di più la velocità del movimento da P1 a P2.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 14: “ FAST AND FURIOUS ”



Ex 15: “ SURRENDER “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 8 colpi l'uno.

PROCEDURA:

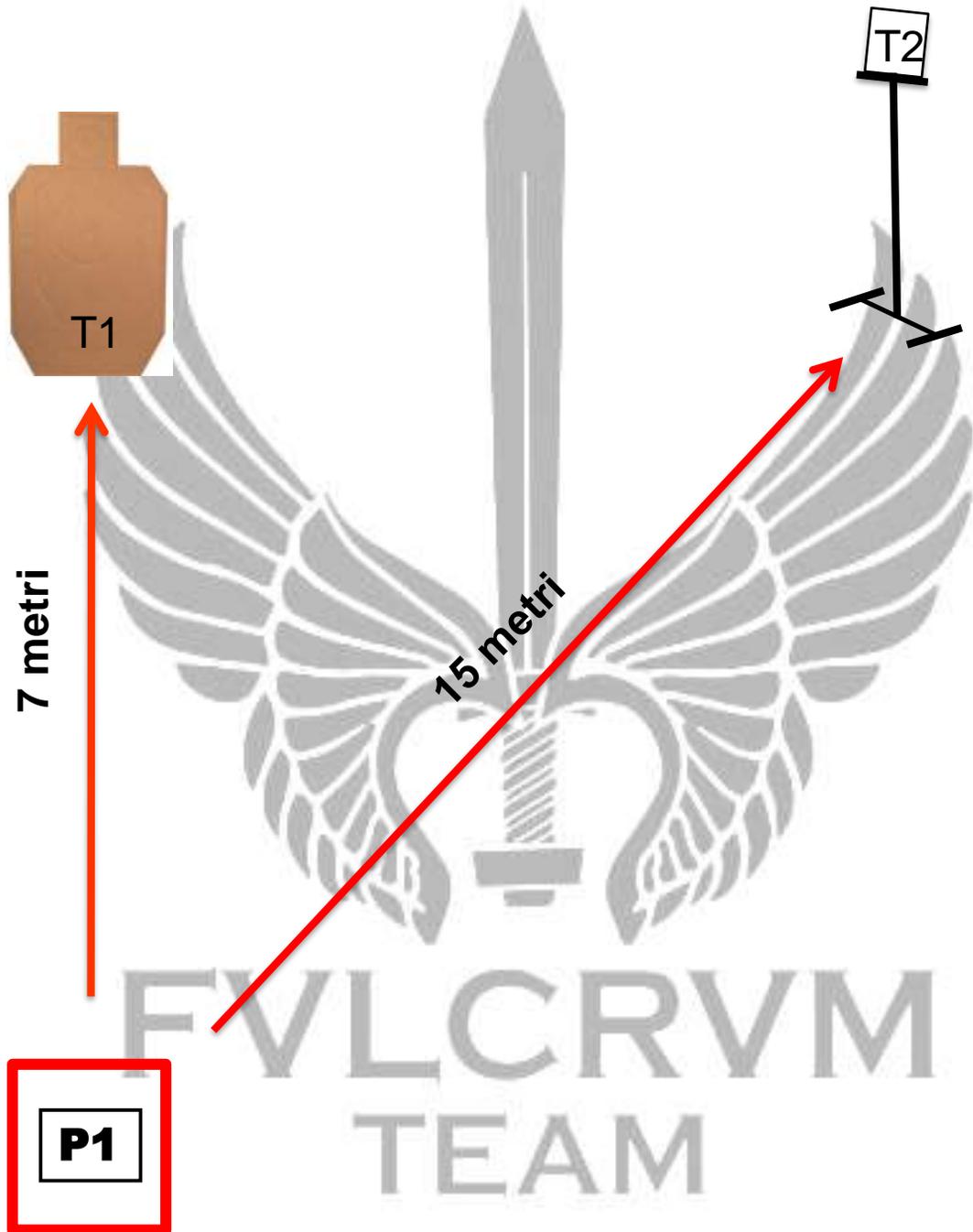
Da P1 SPALLE AL TARGET mani all'altezza delle orecchie, girarsi ed estrarre l'arma e ingaggiare T1 con un Body-body-head, per poi ingaggiare il ferro T2 posto a 15 m.

SCOPO:

Esercitare le rotazioni del corpo a 180° e la tecnica di estrazione, l'allineamento delle mire, il controllo nel raddoppio e la precisione nei colpi mirati.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 15: “ SURRENDER ” “



Ex 16: “ 2 VS 1 “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 8 colpi l'uno.

PROCEDURA:

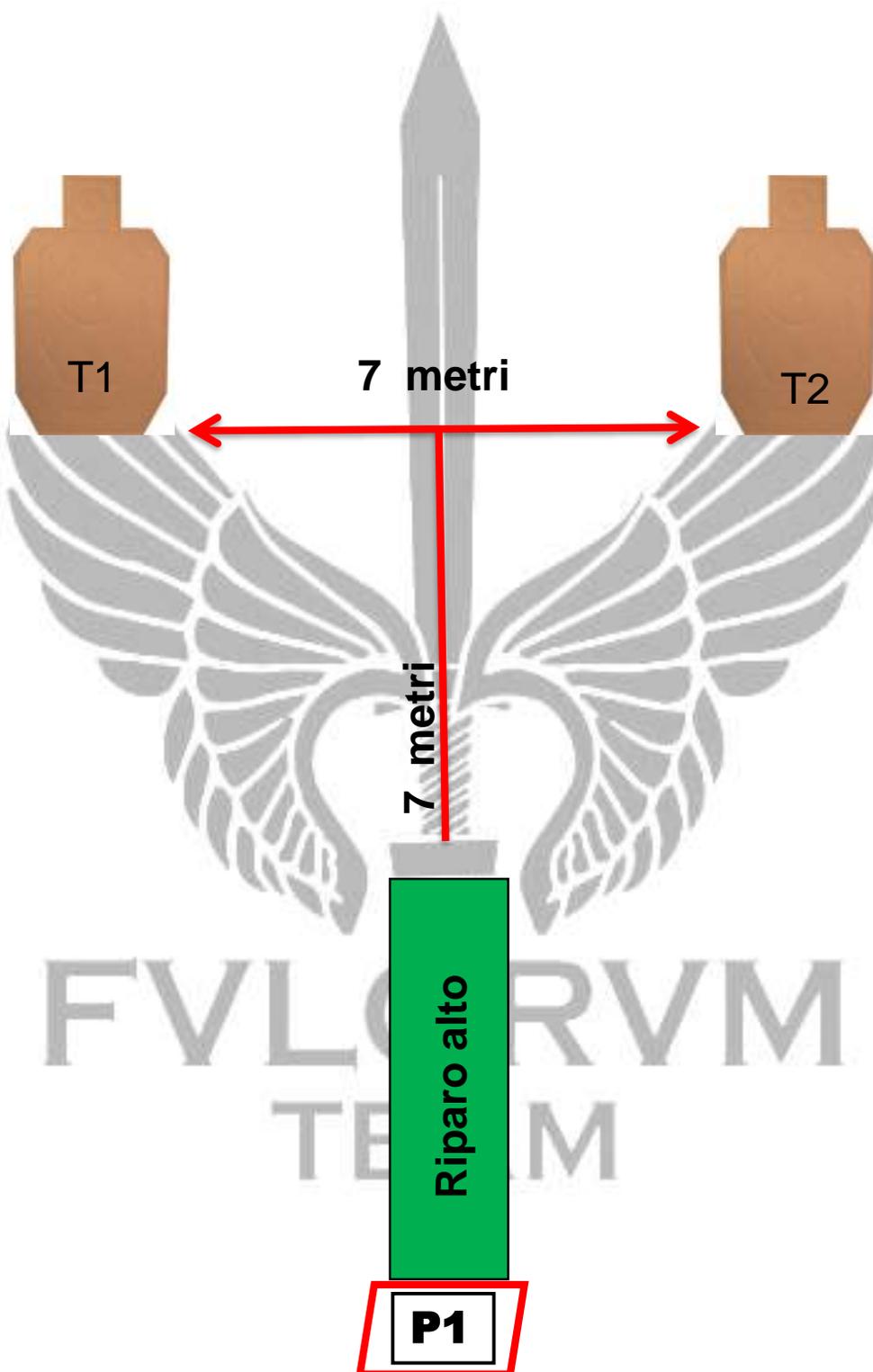
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare il T1 e T2 con due colpi (controll pair) a target, nella zona centrale (ZERO). RICHIAMANDO OGNI VOLTA L'ARMA IN “SUL POSITION” per evitare di intercettare il riparo.

SCOPO:

Esercitare la tecnica di estrazione, allineamento delle mire e controllo nel raddoppio del colpo e la transizione dei target in “SUL POSITION”.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 16: " 2 VS 1 "



Expert:

Ex 17: “ FLIPPER “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 6 colpi l'uno.

PROCEDURA:

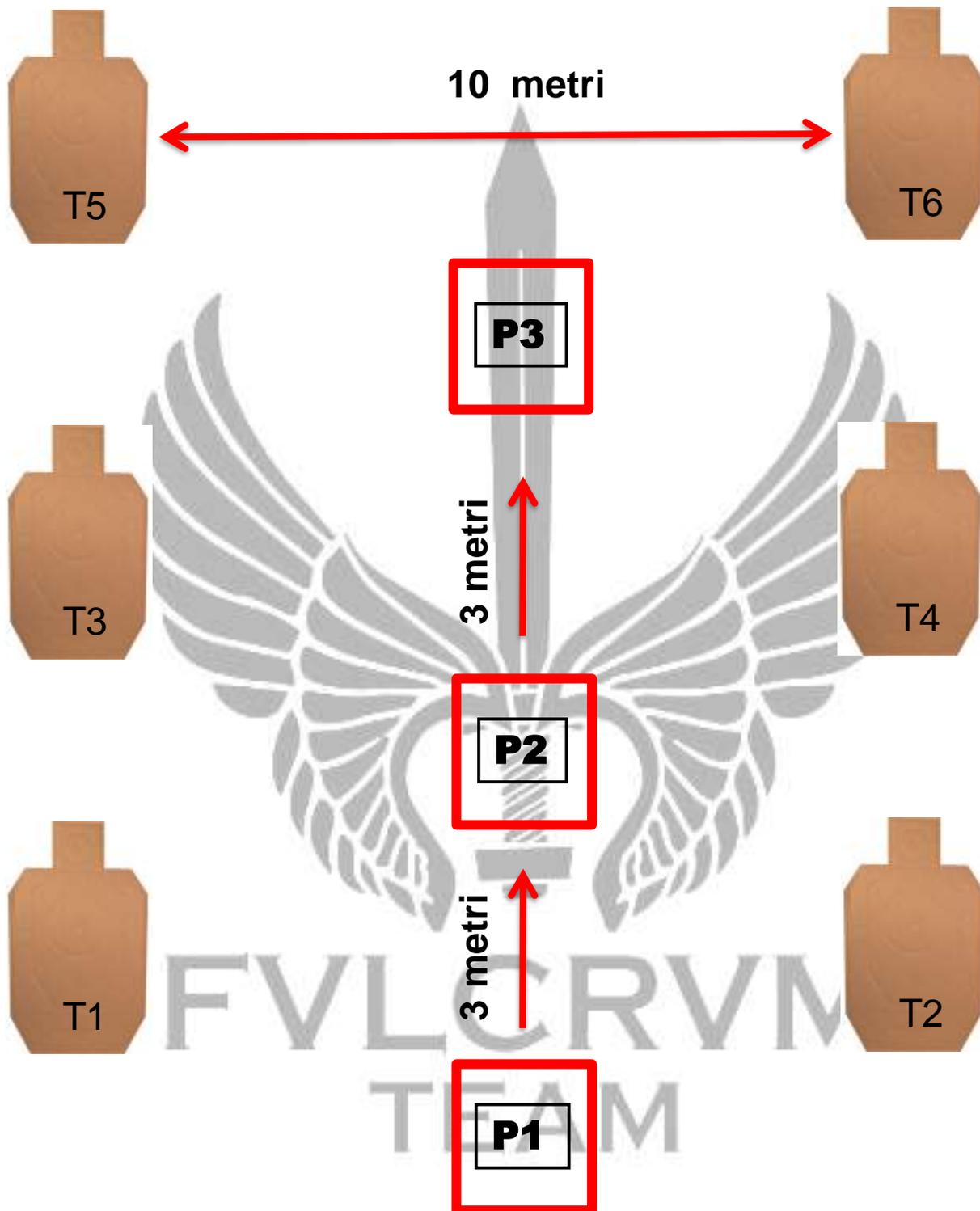
Da P1 estrarre e ingaggiare T1, richiamare l'arma al petto e ingaggiare T2, correre fino a P2 e ingaggiare T3, effettuare un cambio caricatore d'emergenza e ingaggiare T4, correre fino a P3 ingaggiare T5 e T6.

SCOPO:

Esercitare il maneggio dell'arma nei brandeggi tra target distanti, ritrovare una posizione di tiro stabile dopo uno scatto di corsa, sfruttare i tempi morti fra i bersagli per effettuare i cambi caricatore d'emergenza.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 17: “ FLIPPER “



Ex 18: “ FROM SIDE TO SIDE “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 8 colpi l'uno.

PROCEDURA:

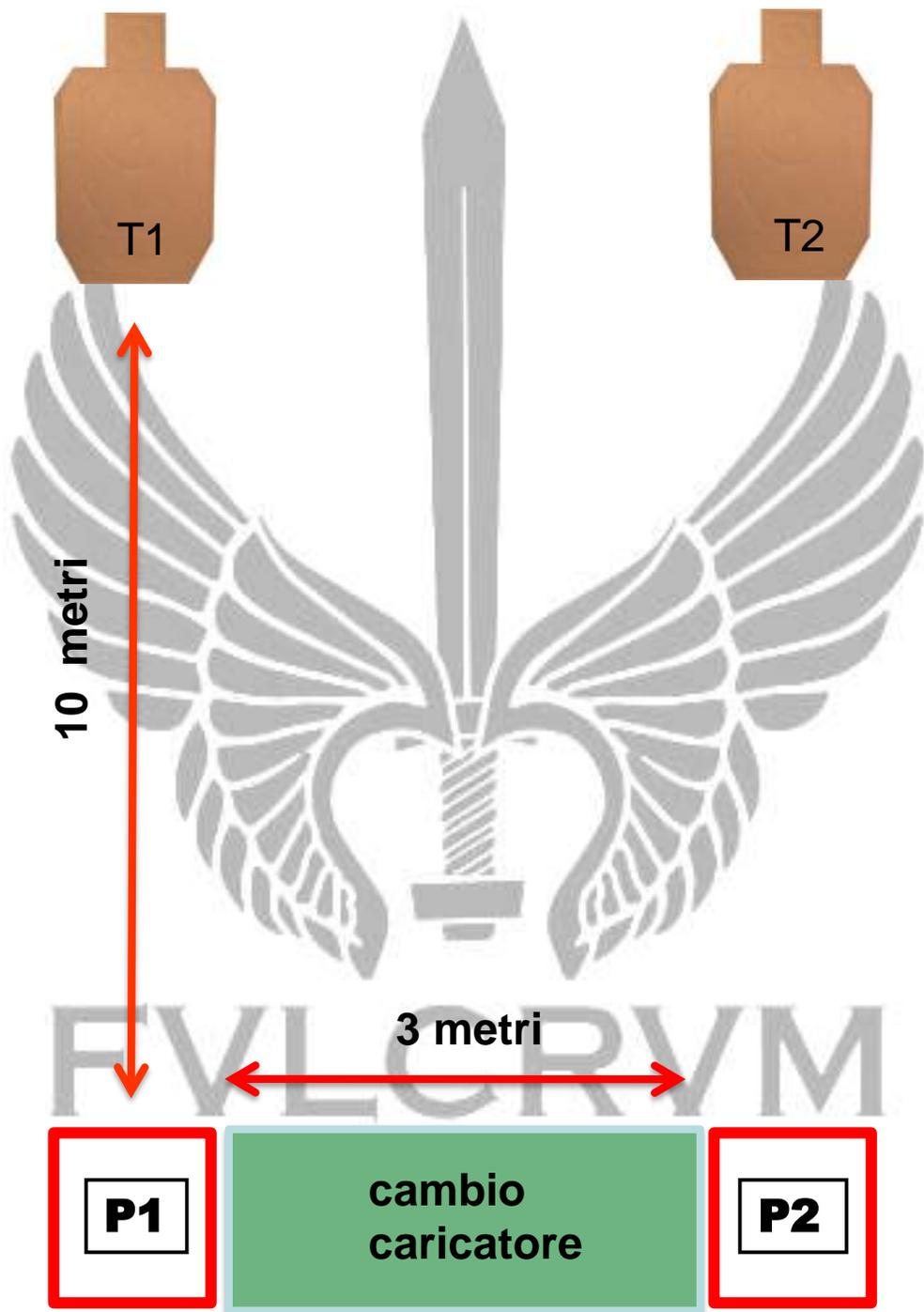
Da P1 estrarre l'arma e ingaggiare T1, muovere verso P2 effettuando un CAMBIO CARICATORE CON RITENZIONE IN MOVIMENTO, da P2 ingaggiare con 2 colpi T2, ritornare su P1 effettuando un altro cambio caricatore con ritenzione in movimento, da P1 ingaggiare di nuovo T1, continuare fino a esaurimento colpi.

SCOPO:

Esercitare l'estrazione e ingaggio del target e il cambio caricatore con RITENZIONE in MOVIMENTO

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 17: “ FROM SIDE TO SIDE “



Ex 19: “ ...PER OVVIE RAGIONI! “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.3 caricatori riforniti da 6 colpi l'uno.

PROCEDURA:

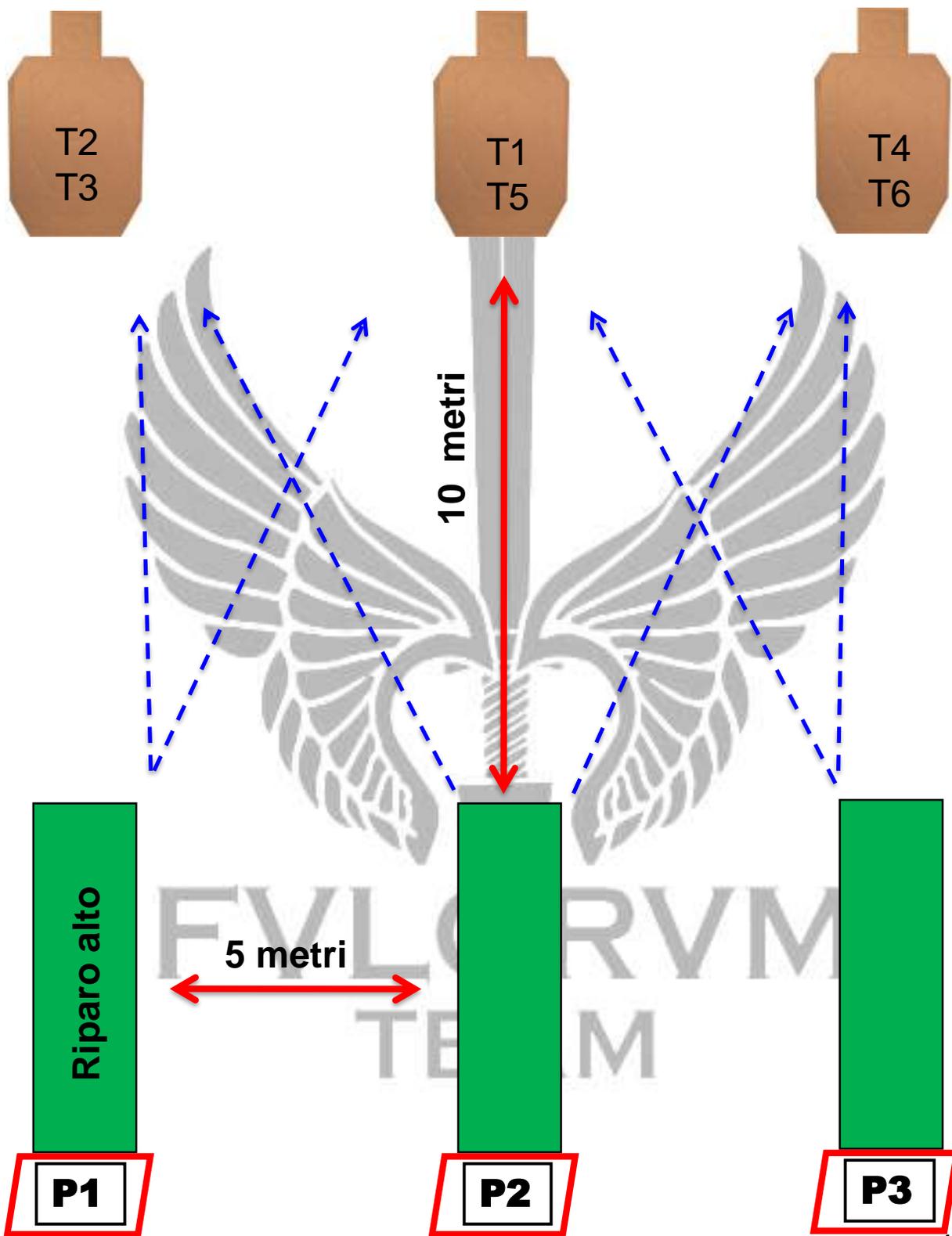
Da P1 estrarre l'arma ed ingaggiare da DIETRO il riparo alto T1 e T2, EFFETTUARE UN CAMBIO CARICATORE TATTICO e solo dopo muovere verso P2, da P2 ingaggiare T3 e T4, effettuare un altro cambio caricatore tattico e muovere verso P3, da P3 ingaggiare T4 e T5.

SCOPO:

Esercitare l'estrazione, lo sfruttamento dei ripari e il cambio caricatore tattico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 19: “ ...PER OVVIE RAGIONI! “



Ex 20: “ JOHN WICK1 “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready;
- N.2 caricatori riforniti da 8 colpi l'uno.

PROCEDURA:

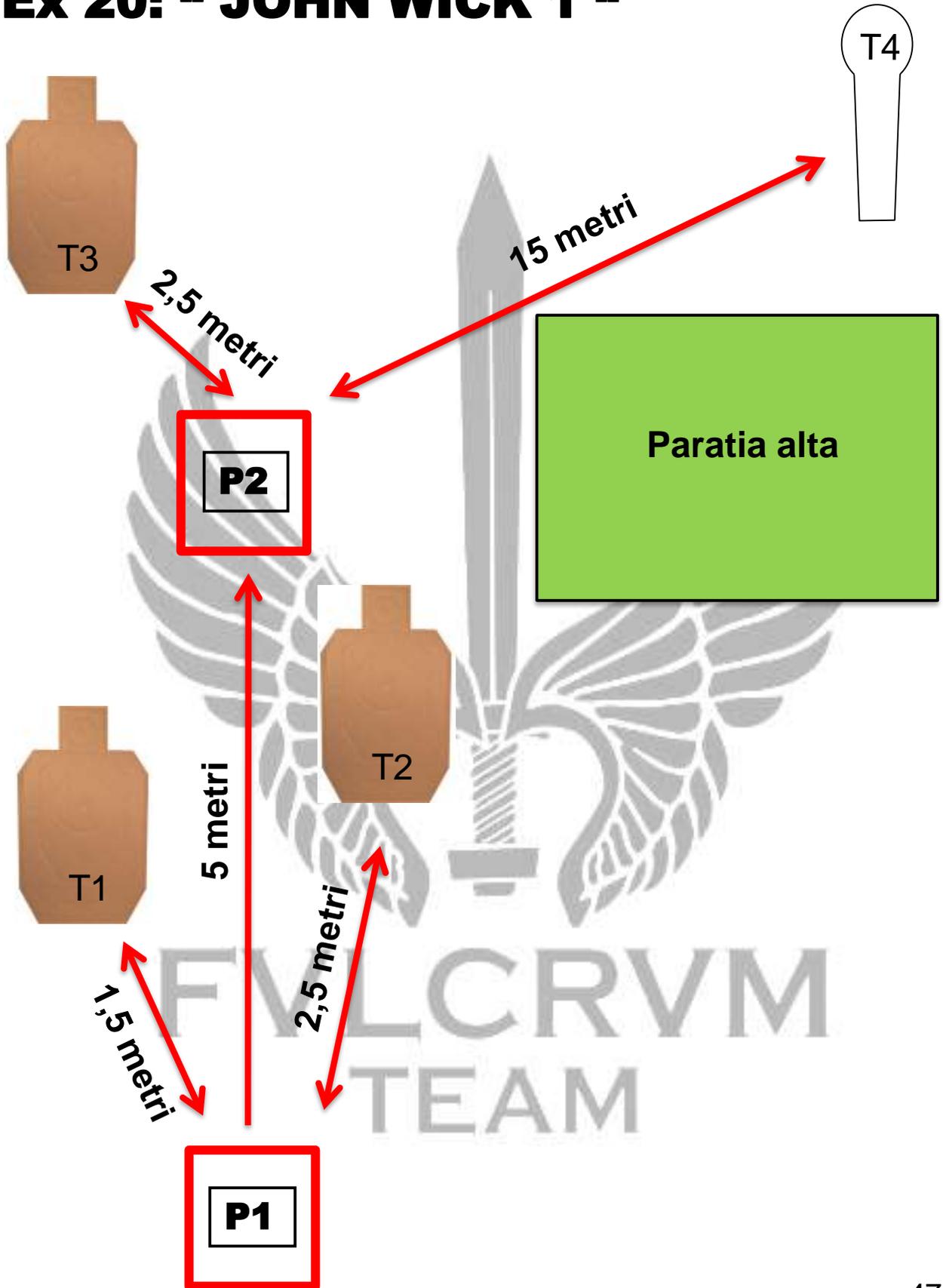
Partenza P1 muovendo fino a P2, ingaggiare ogni target con Body-body-head, esecuzione free style.

SCOPO:

Esercitare tecniche multiple dalla precisione nell'ingaggio dei target, tiro in movimento, tutte le tipologie di cambio caricatore.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 20: "JOHN WICK 1"



Ex 21: “ JOHN WICK 2 “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina sul tavolo;
- N.3 caricatori totali riforniti da 10 colpi l'uno, 1 nella pistola 2 caricatori di riserva posati sul barile.

PROCEDURA:

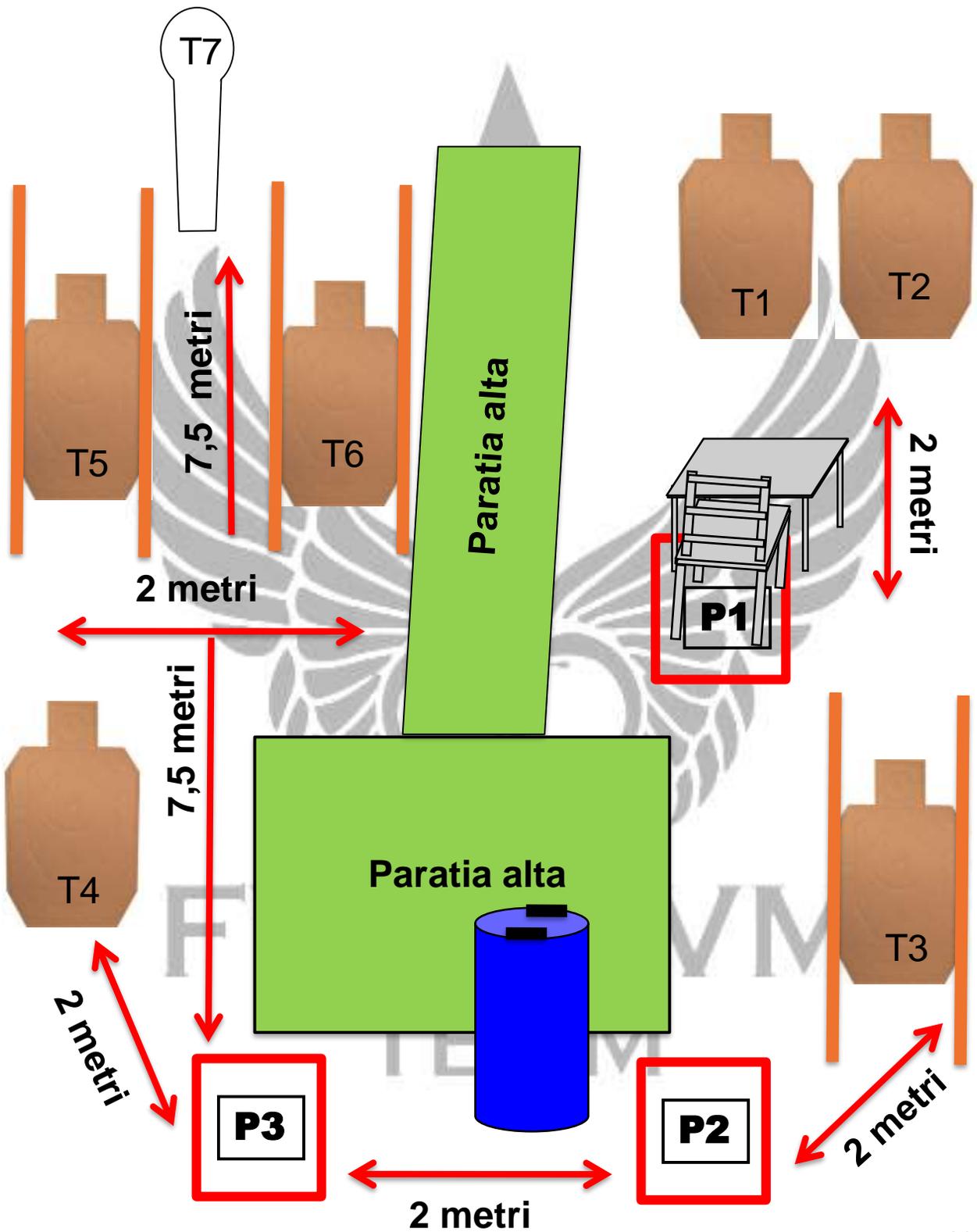
Partenza P1 seduti al tavolo ,raggiungere P3 ingaggiando ogni target con Body-body-head, esecuzione Free style.

SCOPO:

Esercitare tecniche multiple dalla precisione nell'ingaggio dei target, tiro in movimento, tutte le tipologie di cambio caricatore e lo sfruttamento dei ripari.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 21: "JOHN WICK 2"



Ex 22: “ JOHN WICK 3 “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 3 sul barile.
- N.3 caricatori riforniti da 7 colpi l'uno.

PROCEDURA:

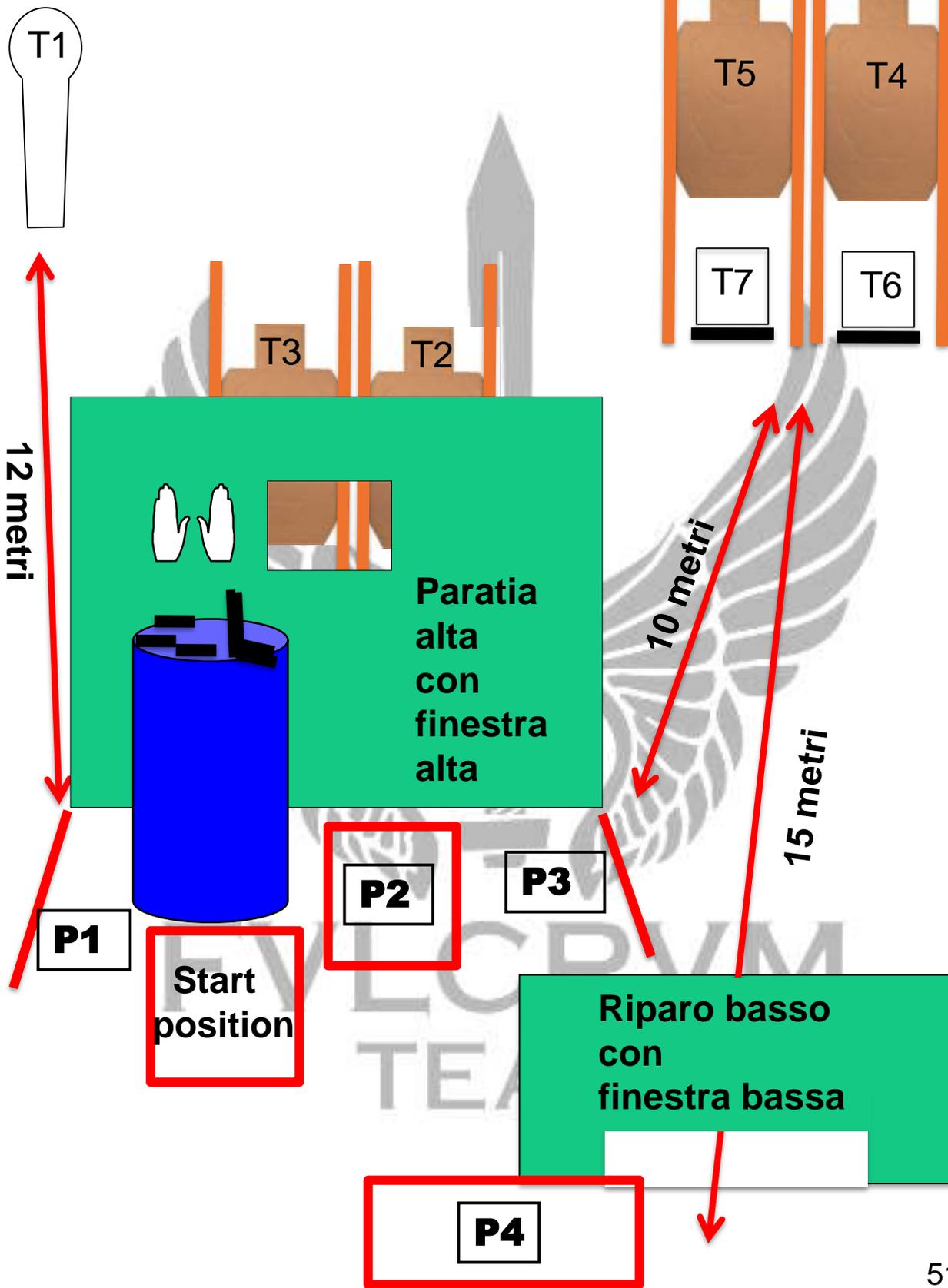
Da START POSITION mani sulla paratia, alla partenza prendere PRIMA L' ARMA E CARICARLA e poi gli altri 2 caricatori, da P1 ingaggiare il pepper e andare in P2, dalla finestra ingaggiare target T2 e T3 con Body-body-head ognuno, effettuare un cambio caricatore di emergenza mentre si raggiunge P3 e ingaggiare T4 e T5 con B-B-H a target, effettuare cambio caricatore tattico e correre in P4, da sotto la barricata ingaggiare T6 e T7.

SCOPO:

Esercitare tecniche multiple dalla precisione nell'ingaggio dei target, tiro da terra, tutte le tipologie di cambio caricatore e lo sfruttamento dei ripari.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 22: "JOHN WICK 3"



Ex 23: “ 9 HOLE OUTSIDE “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

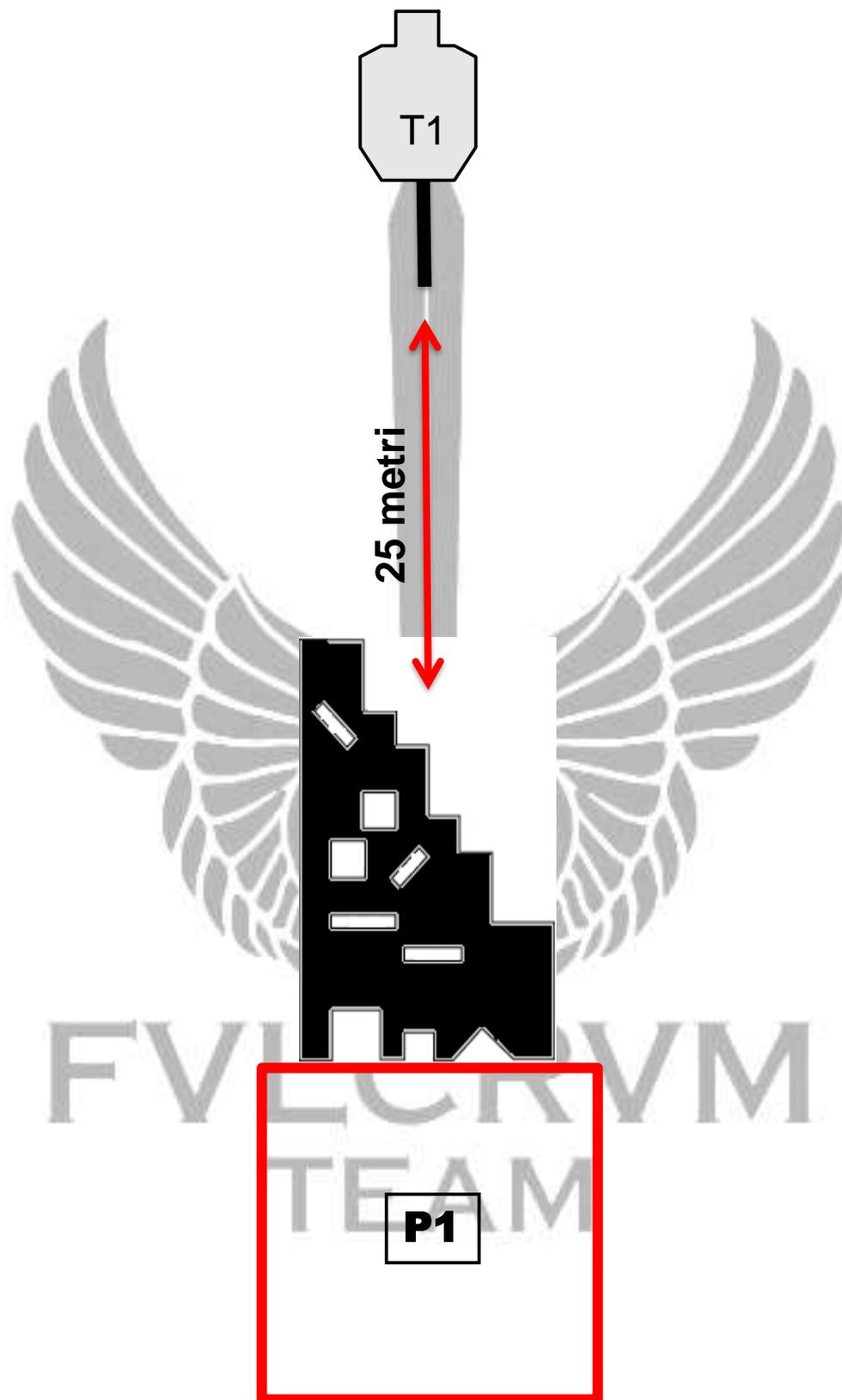
Estrarre l'arma ed ingaggiare T1 (steal target balistico, adatto alla tipologia di arma e calibro che stiamo usando) esplodendo due colpi a destra e due colpi a sinistra della barricata alternandoli tra di loro, seguendo il livello della parte frastagliata della barricata scendo mano a mano con il corpo, fino a terra esaurendo il caricatore, effettuare un cambio caricatore d'emergenza e riprendere l'esercizio nel senso opposto fino a tornare in piedi.

SCOPO:

Esercitare la dimestichezza dietro a ripari non convenzionali a diverse altezze adattandosi alla situazione.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 23: “ 9 HOLE OUTSIDE “



Ex 24: “ 9 HOLE INSIDE “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina / carabina in low ready
- N.2 caricatori riforniti da 10 colpi l'uno.

PROCEDURA:

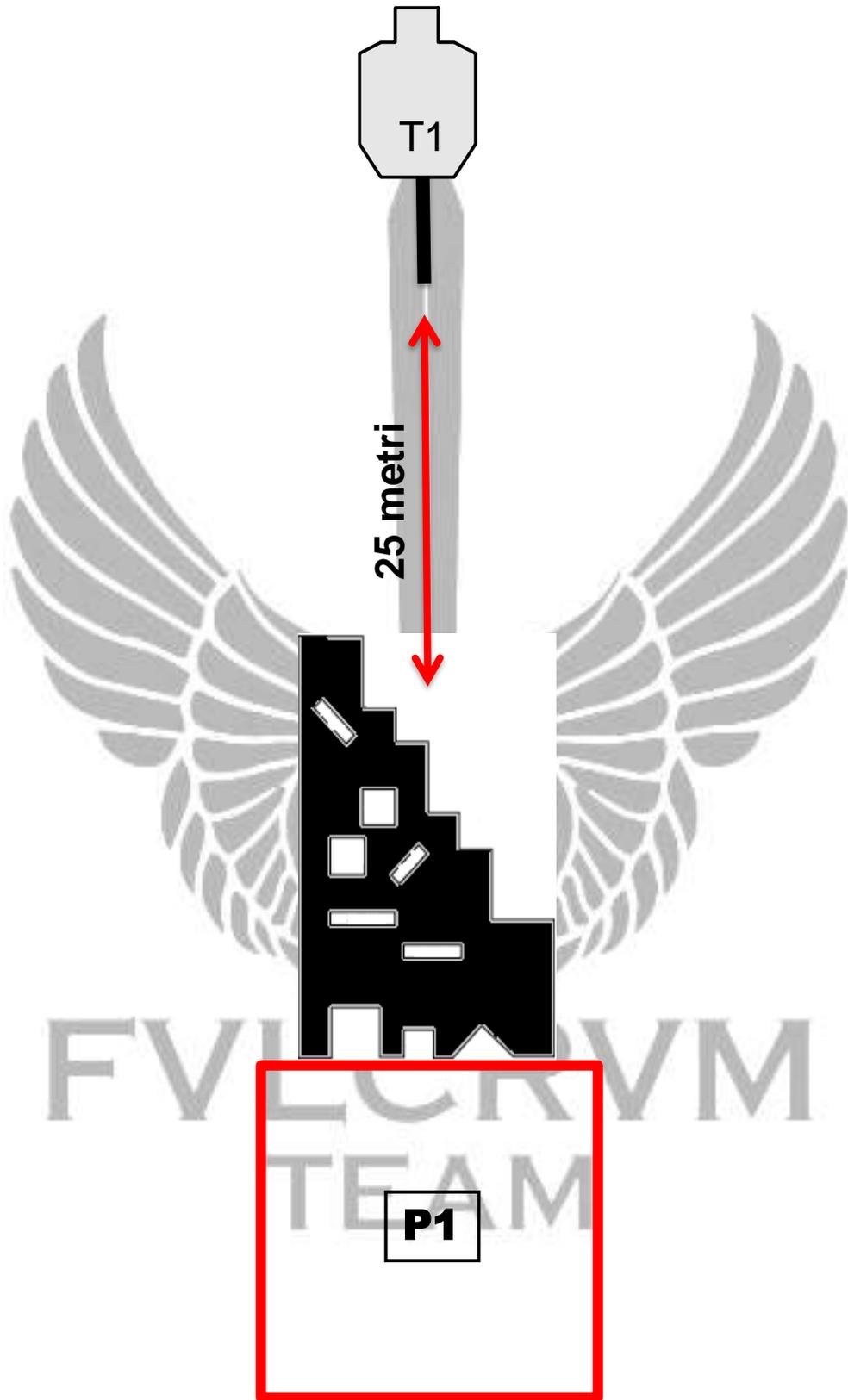
Estrarre l'arma ed ingaggiare T1 (steel target balistico) esplodendo due colpi dentro ogni feritoia della barricata partendo dalla più alta a scendere, scendendo mano a mano con il corpo, fino a terra esaurendo il caricatore, effettuando un cambio caricatore d'emergenza e riprendere l'esercizio nel senso opposto fino a tornare in piedi.

SCOPO:

Esercitare la dimestichezza dietro a ripari non convenzionali a diverse altezze sfruttandole al meglio e adattandosi alla situazione.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 24: “ 9 HOLE INSIDE “



Workout :

Ex 25: “ WOUNDED TRASPORT “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina.
- N.2 caricatori riforniti da 15 colpi l'uno.

PROCEDURA:

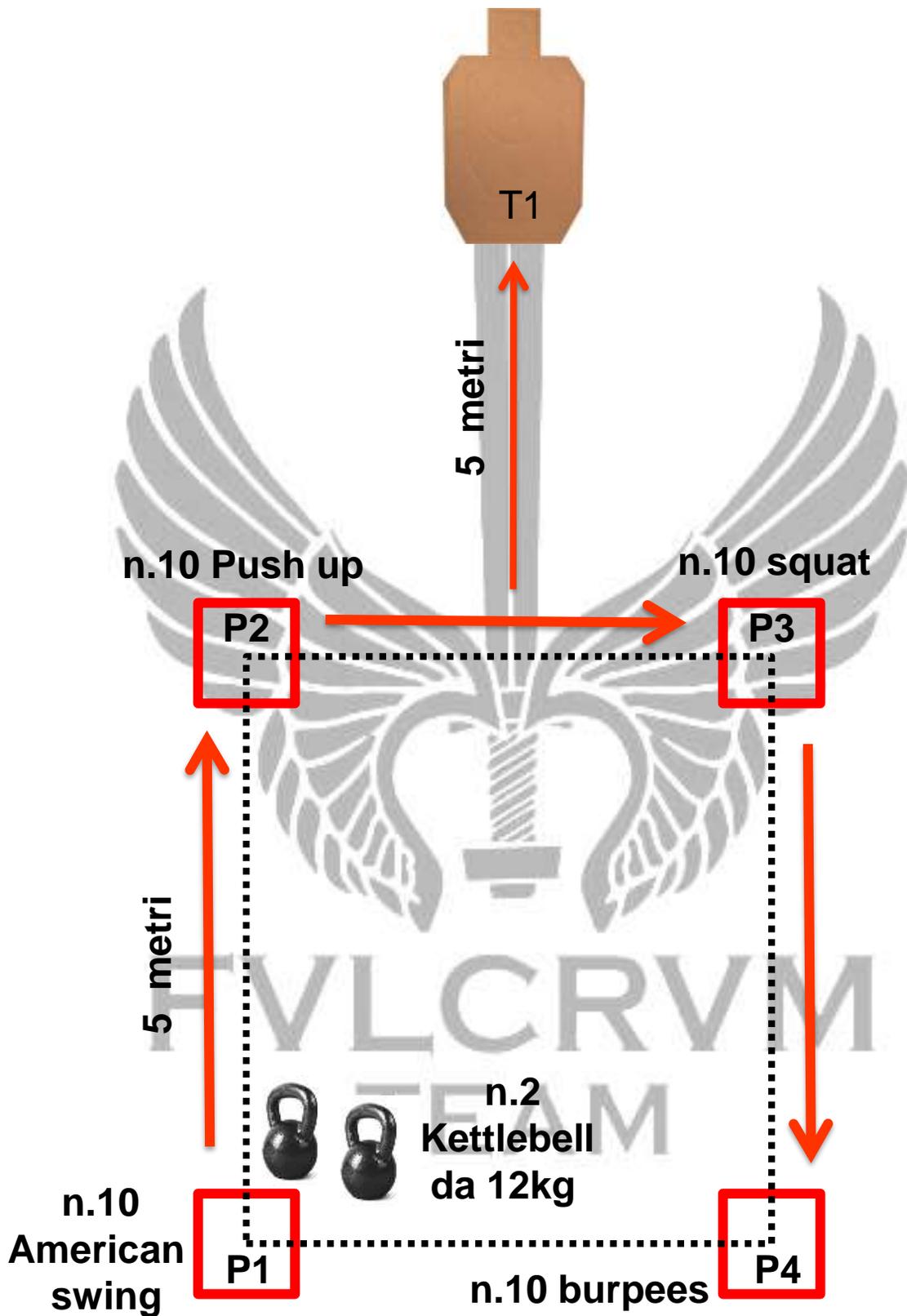
Da P1 effettuare n.10 American swing ed ingaggiare T1 con sequenza B-b-h, passare in P2 trasportando i due kettlebells ed effettuare n.10 Push up poi ingaggiare T1 con B-b-h, riprendere le kettlebells e proseguire in P3 ed effettuare n.10 Squat ed ingaggiare con B-b-h T1, afferrare di nuovo i kettlebells e muovere verso P4 effettuare n.10 Burpees e ingaggiare T4 con B-b-h; effettuare un cambio caricatore d'emergenza tornare in P1 con i due kettlebells e ripetere tutto il percorso da P1a P4.

SCOPO:

Esercitare la precisione e la velocità nel tiro sotto stress condizionato da sforzo fisico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 25: " WOUNDED TRASPORT "



Ex 26: “ BEATS AND SHOOT ”

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina.
- N.2 caricatori riforniti da 15 colpi l'uno.

PROCEDURA:

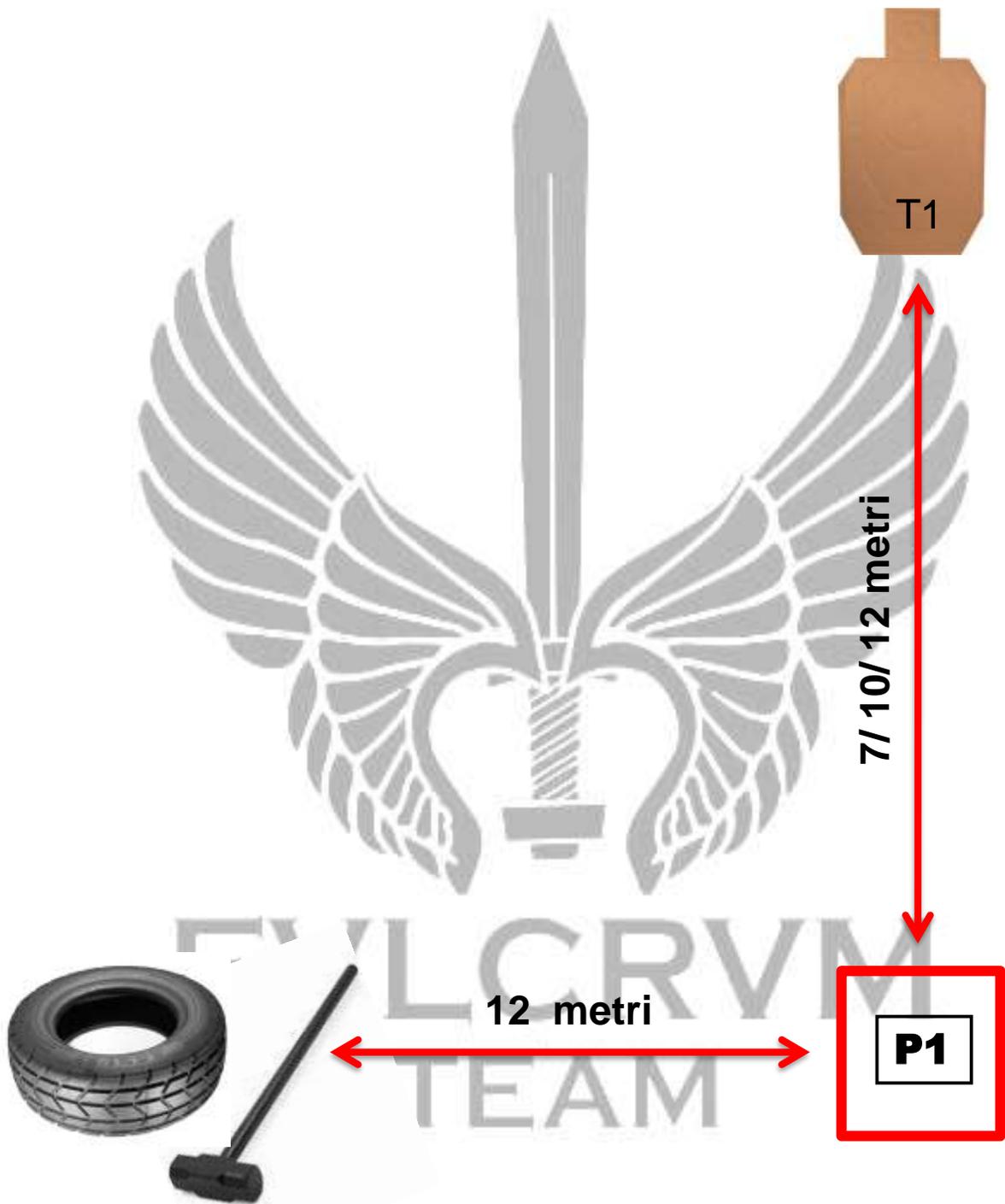
Da P1 ingaggiare T1 con sequenza b-b-h, scatto verso il copertone e effettuare n.5 Sledge hammer, correre fino a P1 e ingaggiare T1 con sequenza B-b-h, ripetere l'esercizio fino a l'esaurimento dei due caricatori.

SCOPO:

Esercitare la precisione e la velocità nel tiro sotto stress condizionato da sforzo fisico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 26: “ BEATS AND SHOOT ”



Hammer 5kg

Ex 27: “ CERBERO “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina.
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

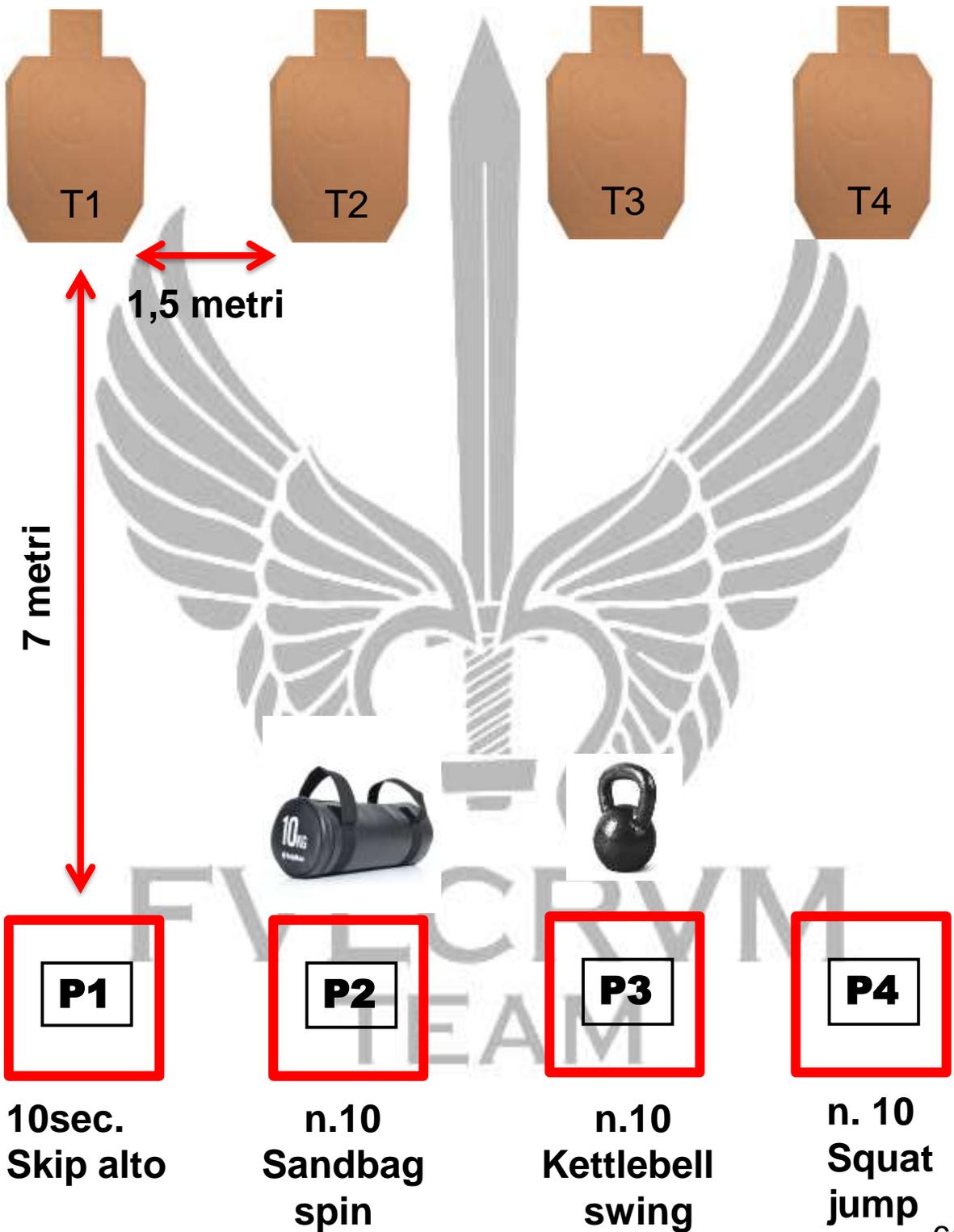
Da P1 effettuare 10”(secondi) di SKIP ALTO ed ingaggiare T1 con sequenza B-b-h, passare in P2 ed effettuare n.10 SANDBAG SPIN poi ingaggiare T2 con B-b-h, proseguire in P3 ed effettuare n.10 KETTLEBELL SWING ed ingaggiare con B-b-h T3, ultima postazione P4 effettuare n.10 JUMP SQUAT e ingaggiare T4 con B-b-h; effettuare un cambio caricatore d'emergenza e ripetere tutto il percorso da P4 a P1.

SCOPO:

Esercitare la precisione e la velocità nel tiro sotto stress condizionato da sforzo fisico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 27: " CERBERO "



Ex 28: “ WEDGE “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina.
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

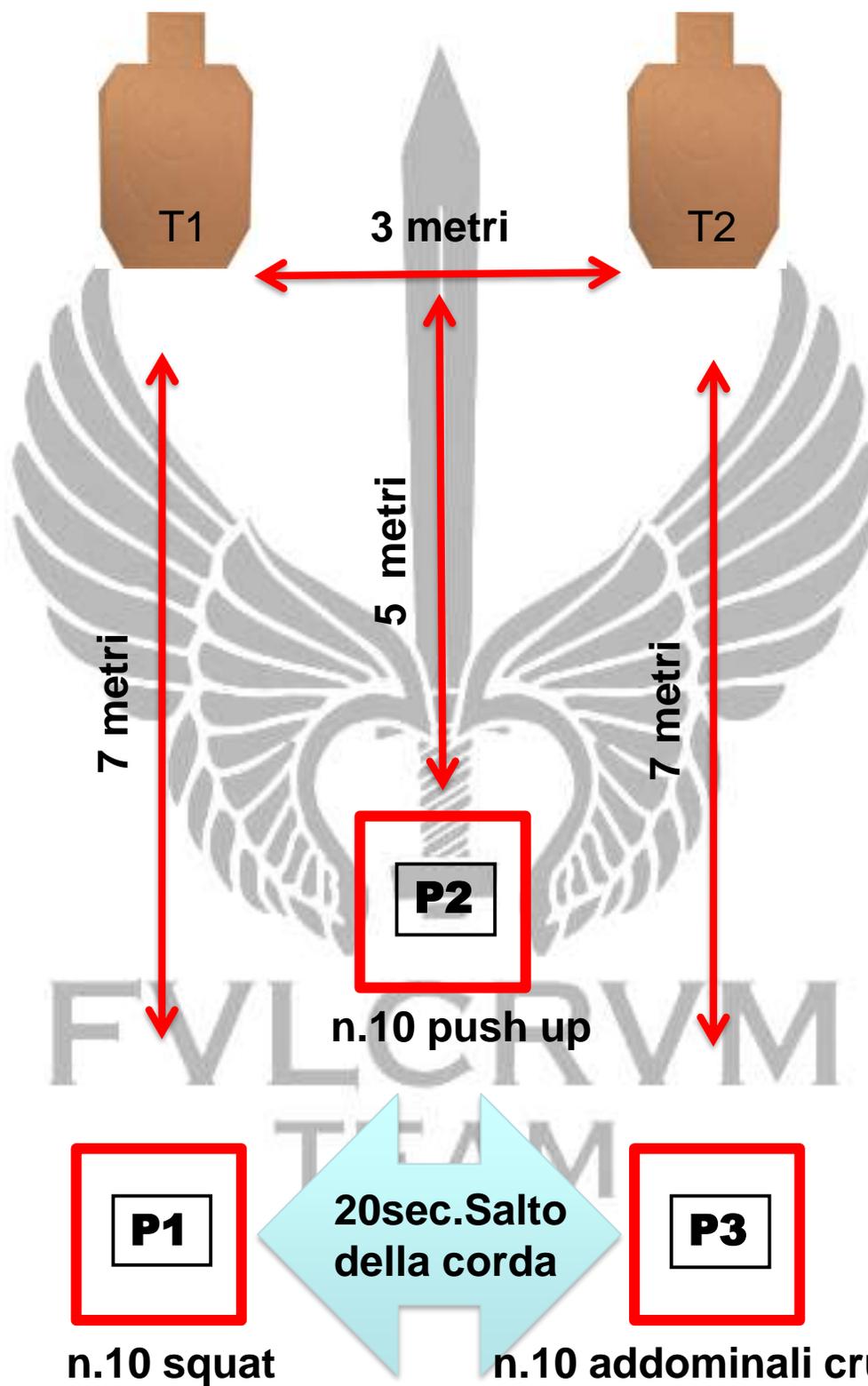
Iniziare effettuando con 20”(sec.) di salto della corda, andare in P1 effettuare 10 squat e ingaggiare con T1 e T2 con 2 colpi a target, passare in P2 ed effettuare 10 push up e ingaggiare di nuovo T1 e T2 con 2 colpi a target, passare in P3 effettuare 10 addominali crunch e ingaggiare di nuovo T1 e T2 con due colpi a target, effettuare un cambio caricatore d'emergenza e ripetere l'esercizio.

SCOPO:

Esercitare la precisione e la velocità nel tiro sotto stress condizionato da sforzo fisico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 28: " WEDGE "



Ex 29: “ KETTLEBELLS “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina.
- N.2 caricatori riforniti da 12 colpi l'uno.

PROCEDURA:

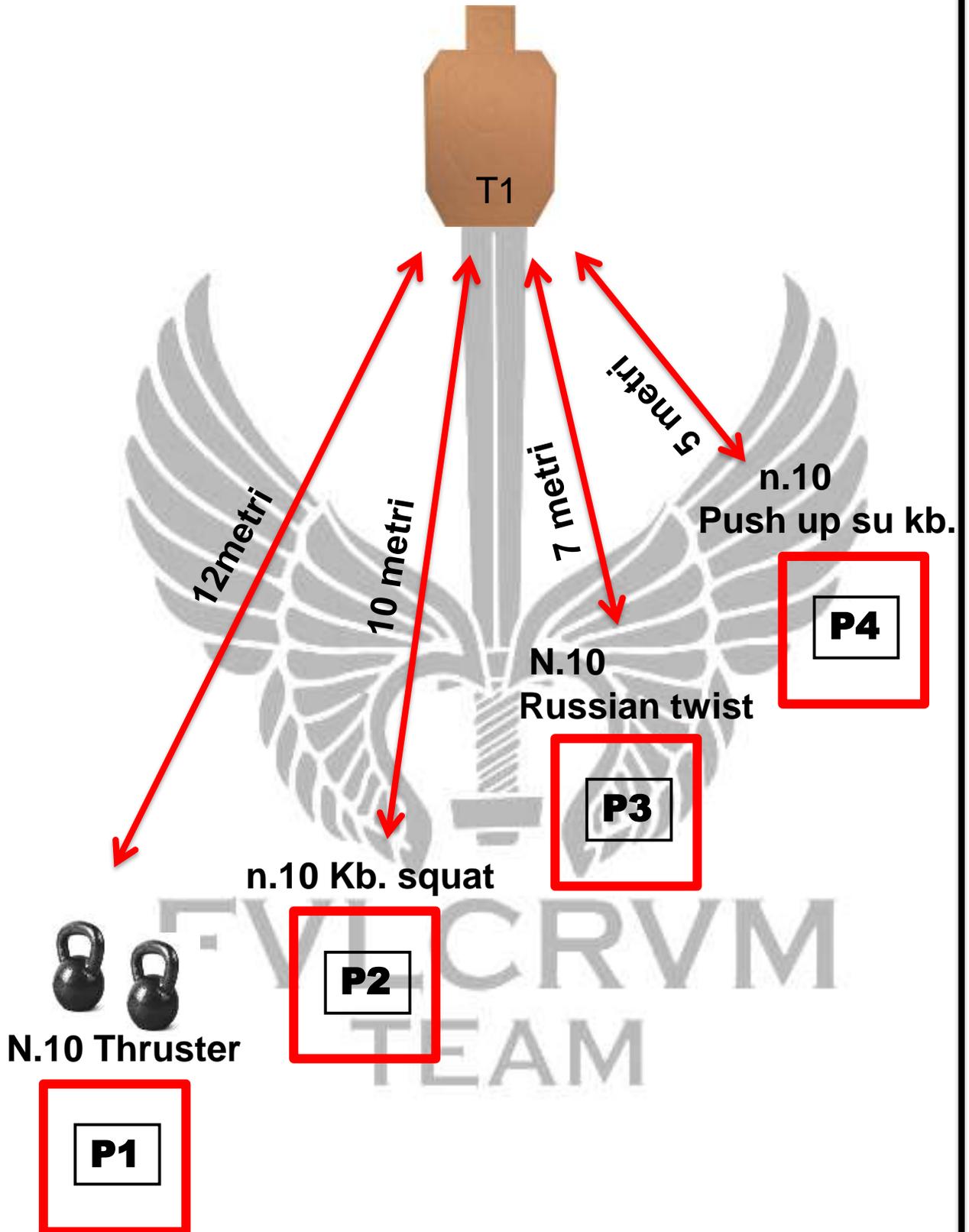
In P1 effettuare n.10 Thruster e ingaggiare T1 con sequenza B-b-h, prendere tutti e due i kettlebells e passare in P2, effettuare n.10 squat e ingaggiare T1 con sequenza B-b-h, prendere i due kettlebells e spostarsi in P3, effettuare n.10 Russian twist e ingaggiare con sequenza B-b-h T1, prendere i kettlebells e spostarsi in T4 ed effettuare n.10 Push up sui kettlebells e ingaggiare T1 con sequenza B-b-h; effettuare un cambio caricatore d'emergenza ed eseguire tutta la sequenza al contrario da P4 a P1.

SCOPO:

Esercitare la precisione e la velocità nel tiro sotto stress condizionato da sforzo fisico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:

Ex 29: " KETTLEBELLS "



Ex 30: “ TERMINATOR “

CONDIZIONE DI PARTENZA:

- Arma in cond. 1: pistola fondina.
- N.2 caricatori riforniti da 15 colpi l'uno.

PROCEDURA:

In P1 effettuare n.10 Sledge hammer e ingaggiare T1 e T2 con sequenza B-b-h, passare in P2 effettuare n.10 Burpees e ingaggiare T1 e T2 con sequenza B-b-h, passare in P3 effettuare n.10 American swing e ingaggiare T1 e T2 con sequenza B-b-h, passare in P4 effettuare n.10 Mountain climber e ingaggiare T1 e T2 con sequenza B-b-h, passare in P5 effettuare n.10 Sandbag spin e ingaggiare T1 e T2 con sequenza B-b-h effettuare un cambio caricatore d'emergenza ed ripetere tutto l'esercizio da P4 a P1.

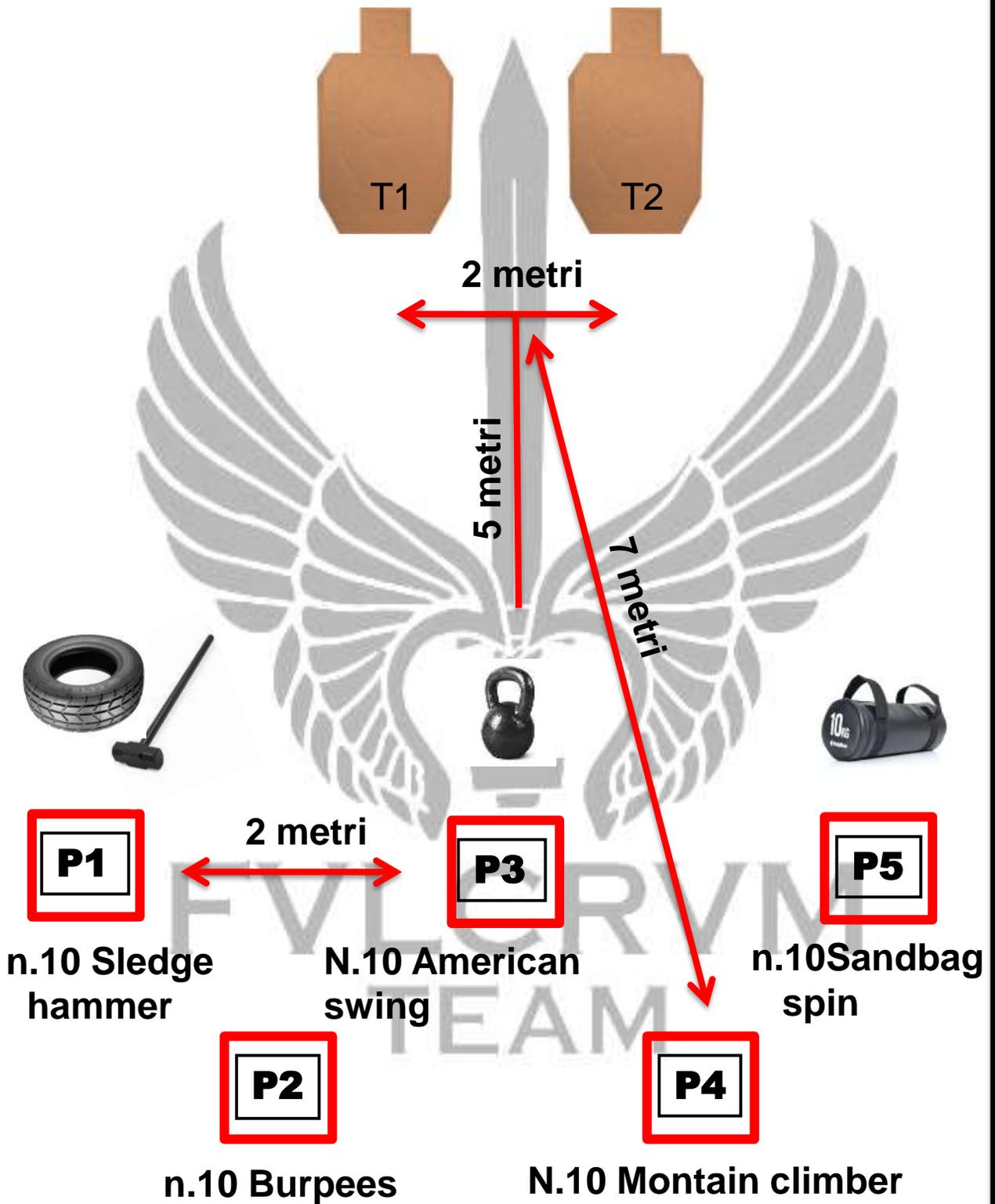
SCOPO:

Esercitare la precisione e la velocità nel tiro sotto stress condizionato da sforzo fisico.

Date	Time	1° shot	Points down	Tot. Time	Note:



Ex 30: "TERMINATOR"



RINGRAZIAMENTI PARTICOLARI:

MEDIA PARTNER :



all4shooters.co

m



@all4shooters



YouTube All4shooters Italiano

I NOSTRI SPONSOR :



A2T SHOP srls
via Pescaglia 93,
00146 Roma(Rm)
+39 3428021522
www.a2tshop.it
info@a2tshop.it



A2Tshop –
addicted to
tacticool



@all4shooters



LA NUOVA
ARMERIA Srl



Shop in Shop
Beretta

LA NUOVA ARMERIA srl
SHOP IN SHOP BERETTA
Via A. Ambrosini 78,
00147 Roma(Rm)
06 5403374



La nuova armeria srl
Shop in Shop Beretta

www.lanuovaarmeria.it