DIARIO DI ALLENAMENTO

Karman Archery Architecture · Kàrman Archery System

Sessione n. _____

www.kaarchery.com

1 · DATI DELLA SESSIONE

Allievo | Data | Istruttore

Luogo / scuola di tiro | Orario (inizio – fine) | Livello / programma

Tipo di arco: ☐ Olimpico ☐ Arco nudo ☐ Tradizionale ☐ Compound ☐ Solo Infinity Bow™

2 · COME ARRIVO ALL'ALLENAMENTO

Energia fisica ① ② ③ ④ ⑤ Concentrazione ① ② ③ ④ ⑤ Serenità ① ② ③ ④ ⑤

Scala: 1 = molto bassa · 5 = ottima

3 · ESERCIZI SVOLTI

Es. n.	Accessorio	Serie × cicli	Pausa	Respiro 3" IN / 5" OUT	Note
				☐ sì ☐ in parte ☐ no	
				☐ sì ☐ in parte ☐ no	
				☐ sì ☐ in parte ☐ no	
				☐ sì ☐ in parte ☐ no	
				☐ sì ☐ in parte ☐ no	
				☐ sì ☐ in parte ☐ no	

Accessori: Infinity Bow™ · AeroAxis™ · G.A.S.™ · FormLine™ · Clicker Simulator™ · I-Loop · nessuno

4 · SEQUENZA KÀRMAN: CICLI LAVORATI

☐ 1° ciclo ☐ 2° ciclo ☐ 3° ciclo ☐ 4° ciclo ☐ 5° ciclo ☐ Sequenza completa

Macro-azioni su cui si è lavorato (numeri)

5 · TIRO CON L'ARCO (SE PREVISTO)

Distanza (m) | Frecce tirate | Bersaglio / visuale | Punteggio (facoltativo)

6 · DOPO LA SESSIONE (ESERCIZI 14.1 E 14.2)

La parola della sessione: la sensazione principale in una sola parola

Una sensazione positiva

Un aspetto da curare

Un obiettivo per la sessione successiva

7 · OSSERVAZIONI DELL'ISTRUTTORE

Firma dell'Istruttore | Firma dell'allievo