



# Stage préparation Physique Spécifique Tir à l'arc Chatenay Malabry (92)



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

**Du 24 au 27 Octobre  
2017**

Ouvert à toutes disciplines et toutes armes.

L'automne est la période adéquat pour mettre en place une préparation physique générale, puis spécifique au tir à l'arc. 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.

Cout: 293 euros en Demi Pension  
Participation du comité départemental pour les archers du 92 de 100 euros



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)

