

100 Pfeile in einer Stunde

WIE:

- 10 Pfeile pro Runde
- 3 Minuten pro Runde
- 10 Runden

WARUM:

- Übungen Ausdauer und Ausdauer
- verfeinert Timing und Konsistenz
- stellt sicher, dass Sie eine gute Schuss-Prozesslänge haben

DENKEN SIE DARAN:

- gute Form behalten
- die richtige Konzentration haben
- mit Sorgfalt schießen, nicht nur schießen

MACHEN SIE ES ZU EINEM SPIEL

- wenn Sie es mehr wie ein Spiel machen möchten, können Sie zählen, wie viele Gold-, 10er- oder x-Symbole (abhängig von Ihrem Level) Sie jede Runde treffen. Sehen Sie, wie viele Sie am meisten bekommen können.

Alle Teilnehmer dachten, dies sei eine lustige Übung und viel weniger stressig als sie erwartet hatten!

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 15:19:40 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 15:19:40 BST von Mario