

Présentation/explication planning	Présentation du programme de la journée
Tir compté, évaluation (échauffement et tir)	Tir libre sous l'observation des entraîneurs Entretiens individuels
Repas	Repas
Retour évaluation/Echauffement	Mise en place du travail technique au cas par cas en fonction de ce qui a été observé pendant le tir et discuté pendant l'entretien.
Travail technique, explication de la bonne façon de s'entraîner, proprioception.	Travail individualisé, répondant aux objectifs de l'archer
Renforcement et stretching	Proposition d'un planning d'entraînement à court et à moyen terme