swissski

Biathlon
Set de matériel

- Liste de contrôle
- Propositions d'exercices

Matériel de biathlon

- 2 sets complets de carabine laser de biathlon (y compris la cible, etc.)
- 1 ski ergomètre (avec le ski de fond)

Propositions d'exercices

- Tir uniquement :
  - Couché
  - Debout (plus difficile)
- Avec une composante d'endurance :
  - Avec un tour de course
  - Avec le ski-ergomètre comme combiné (100-250m)