



Тренировка на неделю

1 день:

- разминка 10 минут (aim botz, dm)
- тренировка аима 20 минут (стрельба по кружкам)
- спрей ак m1 (15 минут ургас recoil)
- DM или Retake (10 минут)

2 День:

- разминка 10 минут (aim botz, dm)
- тренировка аима 20 минут (стрельба по кружкам)
- спрей ак m1 (10 минут ургас recoil)
- DM или Retake (10 минут)
- Изучение новых карт 15 минут

3 день:

- разминка 10 минут (aim botz, dm)
- Набить на aim botz 500 киллов за день

- Учить позиции и раскидки смоков (20 минут)
- спрей ак m1 (15 минут угрac recoil)

4 день:

- набить на aim botz 200 киллов
- тренировка аима 20 минут (стрельба по кружкам)
- Изучение новых карт 20 минут

5 День:

- разминка 10 минут (aim botz, dm)
- Набить на aim botz 1000 киллов за день
- Учить позиции и раскидки смоков (20 минут)
- спрей ак m1 (15 минут угрac recoil)
- Изучение новых карт 20 минут

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?