



## Тренировка на неделю

### 1. 1 день:

- 1.1** разминка 10 минут (aim botz, dm)
- 1.2** тренировка аима 20 минут (стрельба по кружкам)
- 1.3** спрей ак m1 (15 минут упрас recoil)
- 1.4** DM или Retake (10 минут)

### 2. 2 День:

- 2.1** разминка 10 минут (aim botz, dm)
- 2.2** тренировка аима 20 минут (стрельба по кружкам)
- 2.3** спрей ак m1 (10 минут упрас recoil)
- 2.4** DM или Retake (10 минут)
- 2.5** Изучение новых карт 15 минут

### 3. 3 день:

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

**3.3** Учить позиции и раскидки смоков (20 минут)

**3.4** спрей ак m1 (15 минут упрас recoil)

#### **4. 4 день:**

**4.1** набить на aim botz 200 киллов

**4.2** тренировка аима 20 минут (стрельба по кружкам)

**4.3** Изучение новых карт 20 минут

#### **5. 5 День:**

**5.1** разминка 10 минут (aim botz, dm)

**5.2** Набить на aim botz 1000 киллов за день

**5.3** Учить позиции и раскидки смоков (20 минут)

**5.4** спрей ак m1 (15 минут упрас recoil)

**5.5** 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?