



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?