



Тренировка КС

Примерная тренировка направленная на улучшение всех качеств в КСго и развитие новых для становления игрока топ уровня

1. Первый день

- ☐ **1.1** Стрельба по стоячим ботам в разных стилях
20 минут
- ☐ **1.2** Стрельба по ходячим ботам с препятствиями
20 минут
- ☐ **1.3** Стрельба с авика
20 минут
- ☐ **1.4** Раскидки гранат
10 минут
- ☐ **1.5** Retake
30 минут
- ☐ **1.6** Тренировка БХОПа
10 минут
- ☐ **1.7** Процедурная карта
5 забегов (4 уровня сложности + 1 разминочный)

2. Нахождение изъянов (Второй день)

☐ **2.1** Стрельба по ботам в разных стилях

3500 киллов

☐ **2.2** Режим появления 1 бота

5 попыток

☐ **2.3** Бхоп

15 минут

☐ **2.4** Процедурная карта

10 ранов

☐ **2.5** Retake

30 минут

☐ **2.6** Тренировка слабой стороны

20-30 минут

3. Третий день

☐ **3.1** Стрельба по ботам

30 минут

☐ **3.2** С авиком стрельба по ботам

30 минут

☐ **3.3** ДМ

30 минут

☐ **3.4** Процедурная карта

5 ранов

☐ **3.5** Сёрф

10-20 минут

4. Четвертый день

☐ **4.1** Стрельба по ботам

1 час

☐ **4.2** Стрельба по людям (дм)

1 час

☐ **4.3** Ретейк

1 час

☐ **4.4** Изучение новых смоков

10 минут

5. Интенсивный пятый день

☐ **5.1** Аим

Стрельба по ботам 1-2 часа

☐ **5.2** Зажим

Стрельба по ботам 1-2 часа

☐ **5.3** Бхоп

Бхоп 1-2 часа

☐ **5.4** Ретейки

Ретейки 1-2 часа

☐ **5.5** Убивать людей

Дм 1-2 часа

6. 6 день разгрузочный

☐ **6.1** 1 тап по ботам

10 минут

☐ **6.2 Зажим**

10 минут

☐ **6.3 Пестики**

10 минут

☐ **6.4 Авик**

10 минут

☐ **6.5 Префы**

3 рана

☐ **6.6 Распрыжка**

10 минут

Всегда давайте организму отдых GL HF

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

как это убрать?