



Тренировка КС

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

Первый день

- Стрельба по стоячим ботам в разных стилях
20 минут
- Стрельба по ходячим ботам с препятствиями
20 минут
- Стрельба с авика
20 минут
- Раскидки гранат
10 минут
- Retake
30 минут
- Тренировка БХОПа
10 минут
- Процедурная карта
5 забегов (4 уровня сложности + 1 разминочный)

Нахождение изъянов (Второй день)

Стрельба по ботам в разных стилях

3500 киллов

Режим появления 1 бота

5 попыток

Бхоп

15 минут

Процедурная карта

10 ранов

Retake

30 минут

Тренировка слабой стороны

20-30 минут

Третий день

Стрельба по ботам

30 минут

С авиком стрельба по ботам

30 минут

ДМ

30 минут

Процедурная карта

5 ранов

Сёрф

10-20 минут

Четвертый день

Стрельба по ботам

1 час

Стрельба по людям (дм)

1 час

Ретейк

1 час

Изучение новых СМОКОВ

10 минут

Интенсивный пятый день

Аим

Стрельба по ботам 1-2 часа

Зажим

Стрельба по ботам 1-2 часа

Бхоп

Бхоп 1-2 часа

Ретейки

Ретейки 1-2 часа

Убивать людей

Дм 1-2 часа

6 день разгрузочный

1 тап по ботам

10 минут

Зажим

10 минут

Пестики

10 минут

Авик

10 минут

Префы

3 рана

Распрыжка

10 минут

Всегда давайте организму отдых GL HF

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

как это убрать?