

Dziennik treningowy

Jeden wiersz na sesję. Skseruj tę stronę, jeśli zapełnisz ją przed końcem programu, albo pobierz kolejne kopie pod poniższym kodem.

[illegible]

POBIERZ WIĘCEJ KOPII

Dodatkowe strony dziennika treningowego do wydruku, w formacie PDF:
strzelaj.pro/trening-na-sucho-dry-fire/workbook

Karta wyników

Jedna karta na sesję, kiedy chcesz zapisać więcej niż mieści się w jednym wierszu dziennika: pełny pomiar, obserwacje, plan na następny raz.

DATA

DZIEŃ PROGRAMU

ĆWICZENIE

WYNIK (CZAS / LICZBA POWTÓRZEŃ / OCENA)

CO POSZŁO DOBRZE

CO POPRAWIĆ NASTĘPNYM RAZEM

Tabela progresu 30-dniowego

Odznacz dzień po jego ukończeniu. Krótka linia pod numerem to miejsce na jedno słowo albo liczbę: samopoczucie, wynik, cokolwiek chcesz zapamiętać z tego dnia.

01 ☐ _____	02 ☐ _____	03 ☐ _____	04 ☐ _____	05 ☐ _____	06 ☐ _____
07 ☐ _____	08 ☐ _____	09 ☐ _____	10 ☐ _____	11 ☐ _____	12 ☐ _____
13 ☐ _____	14 ☐ _____	15 ☐ _____	16 ☐ _____	17 ☐ _____	18 ☐ _____
19 ☐ _____	20 ☐ _____	21 ☐ _____	22 ☐ _____	23 ☐ _____	24 ☐ _____
25 ☐ _____	26 ☐ _____	27 ☐ _____	28 ☐ _____	29 ☐ _____	30 ☐ _____

Miejsce na rekordy

Najlepszy wynik dla każdego ćwiczenia z pomiarem czasu. Aktualizuj, kiedy pobijesz własny rekord, nie częściej: to ma być punkt odniesienia na miesiące, nie na każdą sesję.

Nic tu nie wpisujesz na oko. Na sucho timer zwykle nie usłyszysz kliknięcia spustu, więc rekordem nie jest odczyt czasu strzału, tylko **najkrótszy PAR, przy którym seria 5 powtórzeń była w całości czysta** (rozdział 16): zmieścisz się przed drugim sygnałem, a przyrządy nie drgnęły w chwili przełamania. Wyjątek to wydłużanie celowania: tam wpisujesz najdłuższy czas stabilnego trzymania, mierzony stoperem (z laserem: czas, przez który punkt nie wyszedł poza wybraną strefę tarczy).

ĆWICZENIE	NAJLEPSZY WYNIK	DATA
Prezentacja z kabury (draw), PAR w s		
Reload, podstawy (reload_fundamentals), PAR w s		
Reakcja na sygnał (reaction), PAR w s		
Przejścia między celami (transitions), PAR w s		
Przejście pod kątem (two_target_transition), PAR w s		
Wydłużanie celowania (hold_aim), czas w s		
Zmiana biegów (change_gears), PAR w s		
Wejście w pozycję (position_entry), PAR w s		
Mini-stage: dwie pozycje (mini_stage_two_positions), PAR w s		

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Rekord ustawiony pierwszego dnia ćwiczenia nie liczy się jako prawdziwy rekord. Wpisuj PAR dopiero wtedy, gdy powtórzysz czystą serię na tej samej wartości w dwóch różnych sesjach. Jedna udana seria może być przypadkiem, dwie to już twój poziom.

Cele miesięczne

Jeden cel na miesiąc, konkretny i mierzalny. "Strzelać lepiej" nie da się odhaczyć. "Prezentacja z kabury poniżej 2,5 s" da się.

MIESIĄC / ROK

JAK ZMIERZE, CZY CEL ZOSTAŁ OSIĄGNIĘTY

DATA PRZEGLĄDU

Podsumowanie programu

Wypełnij po Dniu 30, kiedy masz już 30 dni wyników w Tabeli progresu i w Dzienniku treningowym, żeby spojrzeć na całość, nie tylko na ostatnią sesję.

DATA UKOŃCZENIA PROGRAMU

KTÓRE ĆWICZENIE POPRAWIŁO SIĘ NAJBARDZIEJ

KTÓRE ĆWICZENIE WCIĄŻ WYMAGA PRACY

CEL NA KOLEJNE 30 DNI

Jeśli wciąż nie masz laseru albo nie próbowałeś strzelectwa dynamicznego z Części IV, kolejne 30 dni to dobry moment. Jeśli już przez nie przeszedłeś, rozważ powtórzenie programu na wyższym poziomie trudności: ćwiczenia z Tygodnia 3-4 mają osobne warianty początkujący/średnio zaawansowany/zaawansowany, patrz karty ćwiczeń w odpowiednich rozdziałach.