

Dry Fire Level 1

Training Checklist



Cel: Bezpieczne przygotowanie, codzienne nawyki i podstawowe ćwiczenia, które budują kontrolę i pewność siebie.

1. Lista Bezpieczeństwa

- Broń sprawdzona – magazynek wyjęty, komora pusta
- Brak ostrej amunicji w strefie treningowej
- Potwierdzony bezpieczny kierunek (ściana lub kulochwył)
- Ciche, wolne od rozproszeń otoczenie
- Domownicy poinformowani o treningu „dry fire”

Bezpieczne nawyki budują pewnych siebie strzelców.

2. Ustawienia Treningu

- Stabilna postawa i dobre oświetlenie
- Określona 'bezpieczna ściana' lub solidny kulochwył
- Lustro lub nagranie wideo do analizy (opcjonalnie)
- Nabojki treningowe lub wkładka laserowa (opcjonalnie)
- Notatnik lub lista kontrolna gotowa

3. Trzytygodniowy Plan Treningowy

Każdy tydzień opiera się na poprzednim. Trenuj 10–15 minut dziennie, 3–5 razy w tygodniu. Skup się na płynności, nie na szybkości.

Dry Fire Level 1

Training Checklist



Tydzień 1 – Fundamenty

| Ćwiczenie | Powtórzenia | Opis |
|------------------------|-------------|---|
| Ćwiczenie przy ścianie | 20-30 | Stań blisko ściany i wykonaj suchy strzał bez poruszania muszką. Buduje kontrolę spustu i skupienie na przyrządach. |
| Kontrola spustu | 20-30 | Ćwicz płynne, proste ściąganie spustu. Uczy konsekwencji i kontroli. |
| Powolne dobycie | 10–20 | Skup się na perfekcyjnej formie — chwyt, dobycie, wyprost, naciśnięcie. Buduje bezpieczny, powtarzalny ruch. |

Dry Fire Level 1

Training Checklist



Tydzień 2 – Ruch

| Ćwiczenie | Powtórzenia | Opis |
|---------------------------|-------------|--|
| Dobycie i pierwszy strzał | 20-30 | Dobycie z kabury i wykonanie czystego strzału. Trenuje konsekwencję dobycia i gotowość na pierwszy strzał. |
| Pozycja gotowości do celu | 20-30 | Podnieś przyrządy z pozycji niskiej gotowości na wysokość oczu. Buduje czas reakcji i zgranie przyrządów. |
| Trening przeładowania | 10-20 | Symuluj puste przeładowania i zmiany magazynków. Poprawia koordynację i efektywność. |

Dry Fire Level 1

Training Checklist



Tydzień 3 – Konsekwencja

| Ćwiczenie | Powtórzenia | Opis |
|--|-------------|--|
| Dobycie + przeładowanie + obraz przyrządów | 20-30 | Połącz poprzednie umiejętności płynnie. Uczy rytmu i opanowania w ruchu. |
| Ćwiczenie przy ścianie (powtórzenie) | 20-30 | Wzmocnij podstawy — płynne ściąganie spustu, stabilny obraz przyrządów. |
| Ćwiczenie z czasem | - | Wykonaj dowolne ćwiczenie z użyciem timera, aby sprawdzić postępy i kontrolę pod presją. |

