

Dry Fire Level 2

Training Checklist



Cel: Płynne wykonywanie podstawowych umiejętności (dobycie, przejścia, przeładowania, usuwanie zacięć, ruch) z stopniowym skracaniem czasu.

1. Focus: Budowanie płynności, kontroli i pewności siebie pod presją.

Nie chodzi o to, żeby „odhaczać” ćwiczenia z listy — trenuj z intencją. Każda powtórka ma znaczenie. Nie robisz tego, żeby skończyć plan — robisz to dla siebie.

2. Czas trwania: 3 tygodnie (10–20 minut dziennie, 3–5 sesji tygodniowo).

Zarezerwuj czas, ustaw przypomnienie i potraktuj każdą sesję jako zobowiązanie.

Konsekwencja jest ważniejsza niż intensywność — po prostu się pojawiaj i włącz to w rutynę.

Dry Fire Level 2

Training Checklist



TYDZIEŃ 4 – Kontrolowana Presja

Ćwiczenie	Powtórzenia	Opis + Cel
Dobycie i strzał (timer 3,0 s)	20–30	Płynna, pewna prezentacja broni i czysty ściągnięcie spustu. Cel: Budowanie powtarzalności i kontroli przy lekkiej presji czasu.
Przeładowanie awaryjne	20–30	Symulacja zrzutu zamka → wyrzut pustego magazynka → przeładowanie → strzał. Oczy na celu, ruch spokojny i rytmiczny. Cel: Utrwalenie pamięci mięśniowej i koordynacji.
Ruch – przejście o jeden krok	20–30	Dobycie i wykonanie jednego kontrolowanego kroku w bok lub do przodu, z utrzymaniem stabilnych przyrządów. Cel: Poprawa kontroli dolnej części ciała i równowagi.

Na koniec każdej sesji wykonaj jedną sekwencję „flow run”, łącząc wszystkie elementy w całość.

Dry Fire Level 2

Training Checklist



TYDZIEŃ 5 – Płynne Przejścia

Ćwiczenie	Powtórzenia	Opis + Cel
Przejścia między 3 celami	20–30	Najpierw oczy, potem broń. Utrzymuj równą pracę przyrządów podczas zmiany celu. Cel: Poprawa czasu reakcji i śledzenia wzrokiem.
Dobycie i strzał (timer 2,5 s)	20–30	Delikatne skrócenie czasu, przy zachowaniu perfekcyjnej techniki. Cel: Zwiększenie szybkości bez utraty kontroli.
Tap–Rack–Click (usuwanie zacięcia)	20–30	Symulacja niewypału: uderz magazynek, odciągnij zamek, kontynuuj. Spokojnie, świadomie, precyzyjnie. Cel: Rozwijanie instynktownej reakcji na zacięcia.

W tym tygodniu dodaj jeden „dzień presji” — używaj timera do każdego ćwiczenia i zapisuj najlepsze czasy.

Skup się na płynności i opanowaniu, nie na surowej szybkości.

Dry Fire Level 2

Training Checklist



TYDZIEŃ 6 – Flow i Połączenie Umiejętności

Ćwiczenie	Powtórzenia	Opis + Cel
Połączona sekwencja (Flow Drill)	20–30	Dobycie → Cel 1 → Przejście → Przeładowanie → Cel 2. Ruch płynny i świadomy. Cel: Połączenie wszystkich kluczowych umiejętności w jedną sekwencję.
Ćwiczenie na ścianie (Wall Drill)	20–30	Powrót do fundamentów — nieruchoma muszka i czysty spust. Cel: Wzmocnienie precyzji po dynamicznych ćwiczeniach.
Wyzwanie czasowe	według potrzeb	Wybierz dowolne ćwiczenie z poprzednich tygodni i wykonaj je w najlepszym kontrolowanym tempie. Zapisz wynik. Cel: Pomiar postępów i identyfikacja elementów do poprawy.

Na koniec tygodnia zapisz refleksje:

Co poprawiło się najbardziej? Które ćwiczenie było najtrudniejsze? Co wymaga pracy przed Poziomem 3?

Dry Fire Level 2

Training Checklist



5. Lista kontrolna — Zakończenie Poziomu 2

- Moje dobycie jest powtarzalne i pewne pod presją czasu.
- Moje przejścia między celami są płynne i dokładne.
- Potrafię przeładować bez utraty koncentracji na celu.
- Radzę sobie z zacięciami spokojnie i automatycznie.
- Poruszam się płynnie, nie tracąc kontroli nad bronią.
- Zachowuję spokój podczas treningu pod presją.

Good Guys With Guns — More Than Shooting

Train smart. Stay safe. Stay consistent.