

## Trening statyczny IPSC – 45 minut (Wersja PRO)

Blok czasowy	Dystans	Focus Points	Cel treningowy	Ćwiczenia
0–5 min — Rozgrzewka na sucho	Bez strzału	Chwył, praca spustu, stabilizacja celownika	Aktywacja fundamentów	10× prezentacja 10× praca na spuście 10× celownik w punkcie
5–15 min — Strzały kontrolowane	10–15 m	Kontrola spustu, pełny obraz celowniczy	Kontrola pojedynczego strzału	3×5 pojedynczych 2×3 dublety
15–25 min — Praca na odrzucie	7–10 m	Powrót na cel, stabilny chwyt	Stabilność przy tempie	3×4 controlled pairs 2×6 Mini Bill Drill
25–35 min — Precyzja	25 m	Czysty spust, cierpliwość	Budowanie precyzji	2×5 pojedynczych 3×3 grupy
35–43 min — Dot drill	10 m	Mikrokorekcje, zero błędów	Maksymalna dokładność	12 strzałów do punktu 5 cm
43–45 min — Zakończenie	10 m	Kontrola, oddech	Wyciszenie pracy	3 powolne strzały Notatka końcowa

Miejsce na notatki:

---

---

---

---

---

---

---