

8 tygodni do wyjazdu na narty: plan treningowy na dwa lub trzy treningi tygodniowo

Dwa razy w tygodniu trenuj siłę i kontrolę ruchu. Dodaj lekki trening wytrzymałościowy, jeśli mieści się w twoim tygodniu. Obciążenie zwiększaj małymi krokami, a przed wyjazdem znów je zmniejsz.

Plan w jednym akapicie

Trening A i B rozdziel co najmniej jednym dniem bez treningu siłowego. Zacznij od dwóch serii, od tygodnia 3 wykonuj przeważnie trzy serie i w każdym treningu zmieniaj najwyżej jeden element. Jeśli dodajesz trening wytrzymałościowy, utrzymuj lekkie tempo. W tygodniu 7 zmniejsz objętość. W tygodniu 8 wykonaj tylko krótki, znany trening, jeśli przed wyjazdem zachowasz swój zwykły odstęp na regenerację.

Ten ośmiotygodniowy plan jest ogólnym szablonem dla zdrowych dorosłych, którzy znają już podstawowe ćwiczenia siłowe. Nie uwzględnia twojego doświadczenia ruchowego, całkowitego obciążenia treningowego, regeneracji ani osobistej sytuacji.

Dla kogo jest ten szablon

Skorzystaj z planu, jeśli masz jeszcze około ośmiu tygodni, możesz zarezerwować dwa stałe terminy tygodniowo i masz dostęp do stopnia, ściany oraz kawałka podłogi. Jeśli ćwiczenia są dla ciebie nowe, potraktuj tydzień 1 jako czas na naukę. Jeśli już trenujesz nogi, zastąp treningiem A lub B podobną pracę, zamiast dokładać ją do tygodnia.

Najpierw wybierz układ tygodnia

Dwa treningi tworzą pełną podstawę planu. Trzeci trening ma sens tylko wtedy, gdy nie koliduje z resztą twojej aktywności.

1 Dwa treningi

Wykonaj trening A i B, rozdzielając je co najmniej jednym dniem bez treningu siłowego. Na przykład we wtorek i sobotę.

2 Trzy treningi

Między A i B wstaw lekki, znany trening wytrzymałościowy. Gdy tydzień robi się napięty, zrezygnuj z niego w pierwszej kolejności.

3 Już trenujesz

Zastąp podobne treningi dolnej części ciała. Wlicz też bieganie, jazdę na rowerze, wędrowki, sporty zespołowe i ciężki trening nóg.

4 Ruchy są nowe

W tygodniu 1 użyj podparcia, mniejszego zakresu ruchu i wykonaj dwie serie. Dodatkowy ciężar nie jest potrzebny.

Kalendarz na osiem tygodni · 1–4

Dni tygodnia są przykładowe. Zachowaj kolejność A - opcjonalnie C - B, zamiast upychać opuszczone treningi obok siebie.

TYDZIEŃ 1

Nauka ruchów

na przykład wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · 2 serie każdego ćwiczenia
Trening C · opcjonalnie	20-30 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego
Trening B	Trening B · 2 serie każdego ćwiczenia
Główny cel	Znajdź warianty, które kontrolujesz bez pośpiechu. Bez dodatkowego ciężaru i bez wykonywania powtórzeń aż do całkowitego upadku mięśniowego.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

TYDZIEŃ 2

Ustal rytm

na przykład wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · 2 serie
Trening C · opcjonalnie	25-35 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego
Trening B	Trening B · 2 serie
Główny cel	Powtarzaj te same warianty. Jeśli każde powtórzenie pozostaje pod kontrolą, w jednym ćwiczeniu wybierz górną granicę zakresu powtórzeń.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

TYDZIEŃ 3

Zwiększ objętość

na przykład wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · 3 serie
Trening C · opcjonalnie	30-40 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego
Trening B	Trening B · 3 serie
Główny cel	Zwiększ tylko liczbę serii. Zakres ruchu, tempo i dodatkowy ciężar pozostaw takie jak w tygodniu 2.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

TYDZIEŃ 4

Utrwal trening

na przykład wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · 3 serie
Trening C · opcjonalnie	30-40 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego
Trening B	Trening B · 3 serie
Główny cel	Powtórz tydzień 3. Jeśli pozycja przestaje być stabilna, wybierz łatwiejszy wariant zamiast dokładać pracy.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

Kalendarz na osiem tygodni · 5–8

Dni tygodnia są przykładowe. Zachowaj kolejność A - opcjonalnie C - B, zamiast upychać opuszczone treningi obok siebie.

TYDZIEŃ 5 Zmień jeden element na przykład wtorek · czwartek · sobota <table><tr><td>Trening A</td><td>Trening A · 3 serie · jedno małe zwiększenie</td></tr><tr><td>Trening C · opcjonalnie</td><td>35-45 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego</td></tr><tr><td>Trening B</td><td>Trening B · 3 serie · jedno małe zwiększenie</td></tr><tr><td>Główny cel</td><td>W A i B zmień tylko jedno ćwiczenie: dodaj jedno powtórzenie, nieco zwiększ zakres ruchu, wydłuż utrzymanie o pięć sekund albo użyj lekkiego obciążenia.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Trening A	Trening A · 3 serie · jedno małe zwiększenie	Trening C · opcjonalnie	35-45 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego	Trening B	Trening B · 3 serie · jedno małe zwiększenie	Główny cel	W A i B zmień tylko jedno ćwiczenie: dodaj jedno powtórzenie, nieco zwiększ zakres ruchu, wydłuż utrzymanie o pięć sekund albo użyj lekkiego obciążenia.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		TYDZIEŃ 6 Powtórz zwiększenie na przykład wtorek · czwartek · sobota <table><tr><td>Trening A</td><td>Trening A · jak w tygodniu 5</td></tr><tr><td>Trening C · opcjonalnie</td><td>35-50 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego</td></tr><tr><td>Trening B</td><td>Trening B · jak w tygodniu 5</td></tr><tr><td>Główny cel</td><td>Utrzymaj wybrane warianty. Nie dodawaj drugiego zwiększenia tylko dlatego, że jeden trening wydał się łatwy.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Trening A	Trening A · jak w tygodniu 5	Trening C · opcjonalnie	35-50 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego	Trening B	Trening B · jak w tygodniu 5	Główny cel	Utrzymaj wybrane warianty. Nie dodawaj drugiego zwiększenia tylko dlatego, że jeden trening wydał się łatwy.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	
Trening A	Trening A · 3 serie · jedno małe zwiększenie																				
Trening C · opcjonalnie	35-45 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego																				
Trening B	Trening B · 3 serie · jedno małe zwiększenie																				
Główny cel	W A i B zmień tylko jedno ćwiczenie: dodaj jedno powtórzenie, nieco zwiększ zakres ruchu, wydłuż utrzymanie o pięć sekund albo użyj lekkiego obciążenia.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					
Trening A	Trening A · jak w tygodniu 5																				
Trening C · opcjonalnie	35-50 min lekkiego, znanego treningu wytrzymałościowego																				
Trening B	Trening B · jak w tygodniu 5																				
Główny cel	Utrzymaj wybrane warianty. Nie dodawaj drugiego zwiększenia tylko dlatego, że jeden trening wydał się łatwy.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					
TYDZIEŃ 7 Zmniejsz objętość dopasuj do wyjazdu i regeneracji <table><tr><td>Trening A</td><td>Trening A · 2 serie</td></tr><tr><td>Trening C · opcjonalnie</td><td>20-30 min lekko albo pomiń</td></tr><tr><td>Trening B</td><td>Trening B · 2 serie</td></tr><tr><td>Główny cel</td><td>Korzystaj wyłącznie ze znanych wariantów. Bez nowego obciążenia, większego zakresu ruchu, serii skoków i testu maksymalnego.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Trening A	Trening A · 2 serie	Trening C · opcjonalnie	20-30 min lekko albo pomiń	Trening B	Trening B · 2 serie	Główny cel	Korzystaj wyłącznie ze znanych wariantów. Bez nowego obciążenia, większego zakresu ruchu, serii skoków i testu maksymalnego.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		TYDZIEŃ 8 Przyjedź wypoczęty tylko z zachowaniem zwykłego odstępu na regenerację <table><tr><td>Trening A</td><td>Jeden krótki, znany trening · 2 serie</td></tr><tr><td>Trening C · opcjonalnie</td><td>Lekki spacer albo znany, bardzo lekki ruch</td></tr><tr><td>Trening B</td><td>Krótki drugi trening albo pomiń</td></tr><tr><td>Główny cel</td><td>Nie nadrabiaj zaległości. Pomiń drugi trening, jeśli nie zachowasz zwykłego odstępu przed wyjazdem lub tydzień jest już pełny.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Trening A	Jeden krótki, znany trening · 2 serie	Trening C · opcjonalnie	Lekki spacer albo znany, bardzo lekki ruch	Trening B	Krótki drugi trening albo pomiń	Główny cel	Nie nadrabiaj zaległości. Pomiń drugi trening, jeśli nie zachowasz zwykłego odstępu przed wyjazdem lub tydzień jest już pełny.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	
Trening A	Trening A · 2 serie																				
Trening C · opcjonalnie	20-30 min lekko albo pomiń																				
Trening B	Trening B · 2 serie																				
Główny cel	Korzystaj wyłącznie ze znanych wariantów. Bez nowego obciążenia, większego zakresu ruchu, serii skoków i testu maksymalnego.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					
Trening A	Jeden krótki, znany trening · 2 serie																				
Trening C · opcjonalnie	Lekki spacer albo znany, bardzo lekki ruch																				
Trening B	Krótki drugi trening albo pomiń																				
Główny cel	Nie nadrabiaj zaległości. Pomiń drugi trening, jeśli nie zachowasz zwykłego odstępu przed wyjazdem lub tydzień jest już pełny.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					

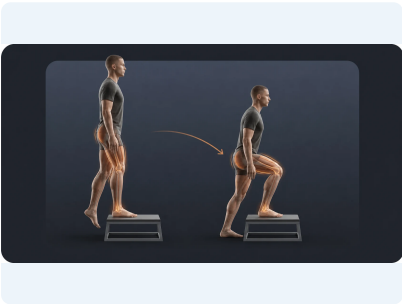
Przed A i B: przygotuj się przez 5-8 minut

Wybierz spokojne, znane ruchy. Przed pierwszymi dwoma głównymi ćwiczeniami wykonaj lekką serię próbną w mniejszym zakresie ruchu.

60-90 s	Szybki marsz Przyspiesz do tempa, w którym nadal możesz mówić normalnie.
8 powt.	Przysiad do stopnia Lekko dotknij stopnia, a potem wstań w kontrolowany sposób.
6 na stronę	Płytki wykrok w tył Na chwilę cofnij jedną stopę, a potem wróć do stania bez rozpędu.
8 powt.	Zawias biodrowy Odsuń biodra w tył, utrzymaj długie plecy, a potem znów się wyprostuj.
8 powt.	Wspięcie na palce Spokojnie unieś pięty, a potem opuść je do końca.

Trening A: kontrolowane hamowanie i tylna taśma

Zakończ wszystkie serie danego ćwiczenia, zanim przejdziesz dalej. Trenuj bez presji czasu i kończ serię, dopóki kontrolujesz każde powtórzenie.



ĆWICZENIE 1 Ekscentryczne zejście ze stopnia

Objętość 2-3 × 6 na stronę · opuszczanie przez 3 s

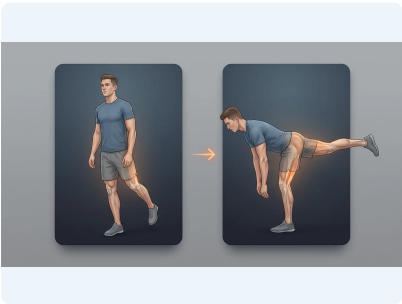
Przerwa 60-75 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Postaw całą stopę na stopniu. Powoli opuść wolną piętę, a potem kontrolowanie wróć do góry. Utrzymuj stabilną miednicę i stopę podporową.

Łatwiejszy wariant: Użyj niższego stopnia, lekko się przytrzymaj albo skróć zakres ruchu.

Wybrany wariant / ciężar

Notatka



ĆWICZENIE 2 Rumuński martwy ciąg na jednej nodze

Objętość 2-3 × 6 na stronę

Przerwa 60-75 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Cofnij biodra i prowadź wolną nogę do tyłu. Zatrzymaj się, zanim plecy lub miednica zaczną uciekać.

Łatwiejszy wariant: Oprzyj za sobą palce wolnej stopy albo dotknij ściany.

Wybrany wariant / ciężar

Notatka

Trening A: kontrolowane hamowanie i tylna taśma

Zakończ wszystkie serie danego ćwiczenia, zanim przejdiesz dalej. Trenuj bez presji czasu i kończ serię, dopóki kontrolujesz każde powtórzenie.



ĆWICZENIE 3

Wspięcie na palce

Objętość 2-3 × 10-12 powtórzeń

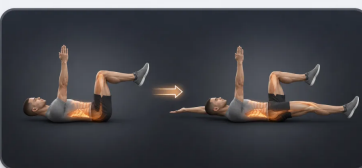
Przerwa 45-60 sekund.

Zwróć uwagę: Spokojnie unieś pięty, zatrzymaj się na chwilę u góry i opuść je do końca. Nie pozwól, aby stawy skokowe przechylały się na zewnątrz.

Łatwiejszy wariant: Przytrzymaj się ściany albo na początku ćwicz na obu nogach.

Wybrany wariant / ciężar

Notatka



ĆWICZENIE 4

Dead bug

Objętość 2-3 × 6 na stronę

Przerwa 45-60 sekund.

Zwróć uwagę: Utrzymuj nieruchomy odcinek lędźwiowy. Powoli wyprostuj rękę i przeciwną stronę ciała, cały czas oddychając.

Łatwiejszy wariant: Dotknij podłogi tylko piętą albo na początku poruszaj samymi nogami.

Wybrany wariant / ciężar

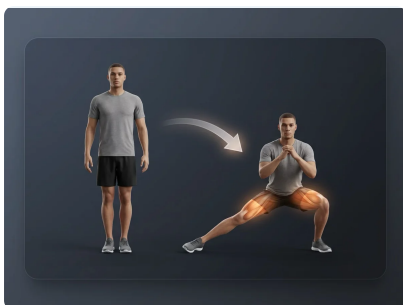
Notatka

Zakończ serię, gdy powtórzenie przestaje być poprawne

Przerwij, jeśli nie kontrolujesz już pozycji, zakresu ruchu, tempa, równowagi lub normalnego oddechu. Wybierz łatwiejszy wariant albo zakończ blok. Ta zasada przerywania dotyczy wyłącznie jakości wykonania. Nie służy do oceny bólu, urazu ani objawów medycznych i nie zaleca kontynuowania ćwiczenia mimo bólu.

Trening B: kontrola boczna i wytrzymałość siłowa

Najpierw wykonaj ruchy wymagające większej koordynacji. Siad przy ścianie wykonaj później. Nie zastępuje on prawidłowej techniki w ćwiczeniach dynamicznych.



Wybrany wariant / ciężar

Notatka

ĆWICZENIE 1

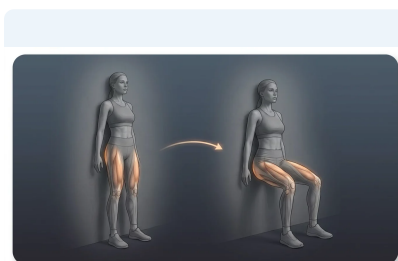
Wykrok w bok

Objętość 2-3 × 6 na stronę

Przerwa 60-75 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Cofnij biodra nad jedną nogę. Odepchnij się całą stopą pracującej nogi, aby wrócić do środka.

Łatwiejszy wariant: Skróć krok i zmniejsz głębokość albo przytrzymaj się podpory.



Wybrany wariant / ciężar

Notatka

ĆWICZENIE 2

Siad przy ścianie

Objętość 2-3 × 20-40 sekund

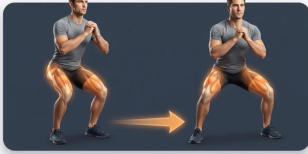
Przerwa 60 sekund.

Zwróć uwagę: Wybierz wysokość, przy której stopy i kolana pozostają stabilne, a ty nadal oddychasz. Zakończ czas, zanim będziesz musieć podeprzeć się rękami.

Łatwiejszy wariant: Zsuń się mniej nisko albo utrzymaj pozycję przez 15-20 sekund.

Trening B: kontrola boczna i wytrzymałość siłowa

Najpierw wykonaj ruchy wymagające większej koordynacji. Siad przy ścianie wykonaj później. Nie zastępuje on prawidłowej techniki w ćwiczeniach dynamicznych.



Wybrany wariant / ciężar

Notatka

ĆWICZENIE 3

Kroki w bok w płytkim przysiadzie

Objętość 2-3 × 10-16 kroków łącznie

Przerwa 45-60 sekund.

Zwróć uwagę: Pozostań w płytkim przysiadzie. Stawiaj stopy w kontrolowany sposób, a kolana i palce prowadź w tym samym kierunku.

Łatwiejszy wariant: Stań wyżej i zrób mniej lub mniejsze kroki.



Wybrany wariant / ciężar

Notatka

ĆWICZENIE 4

Stanie na jednej nodze ze skrętem tułowia

Objętość 2-3 × 5 skrętów w każdym kierunku na każdą stronę

Przerwa 45 sekund po obu nogach.

Zwróć uwagę: Lekko ugnij kolano nogi podporowej. Powoli skręć klatkę piersiową i po każdym skręcie wróć do środka.

Łatwiejszy wariant: Dotknij ściany jednym palcem i zmniejsz zakres skrętu.

Trening C: wytrzymałość uzupełnia A i B, ale ich nie zastępuje

Wybierz formę ruchu, którą już znasz: jazdę na rowerze, szybki marsz, wędrowkę, wiosłowanie albo bieganie, jeśli bieganie już należy do twoich treningów. Utrzymuj tempo, przy którym możesz mówić pełnymi zdaniami. Kalendarz celowo nie zawiera interwałów ani stałej strefy tętna.

Zwiększaj dokładnie jedną rzecz

Więcej pracy jest progresją tylko wtedy, gdy ruch pozostaje pod kontrolą. W każdym treningu wybierz najwyżej jedną z czterech możliwości:

1. Dodaj jedno powtórzenie

W jednym ćwiczeniu wybierz górną granicę zakresu. Pozostałe ćwiczenia pozostaw bez zmian.

2. Dodaj niewielkie obciążenie

W jednym kontrolowanym ćwiczeniu użyj lekkiego plecaka lub małych hantli. Liczba powtórzeń i serii pozostaje taka sama.

3. Zwiększ zakres ruchu

Zwiększ wysokość stopnia lub głębokość tylko do momentu, w którym miednica, kolano i stopa pozostają stabilne.

4. Utrzymaj pozycję o pięć sekund dłużej

Wydłuż tylko siad przy ścianie. Nadal zakończ go, zanim stracisz pozycję.

Gdy opuścisz trening

Celem nie jest kalendarz bez luk. Zachowaj kolejność i cel tygodnia:

1. Nie wykonuj podwójnie

Nie nadrabiaj A lub B następnego dnia, jeśli oznaczałoby to dwa treningi siłowe jeden po drugim.

2. Najpierw skreśl opcjonalny trening

Pomiń trening C i wykonaj kolejny trening siłowy w przewidzianej kolejności.

3. Nie wydłużaj planu

Opuuszczony trening nie przechodzi automatycznie na tydzień 7 lub 8. Kontynuuj od następnego zaplanowanego treningu.

4. Zanonuj powód

Krótko zapisz, dlaczego trening się nie odbył. To pomoże bardziej niż kalendarz, który później wygląda idealnie.

Uwzględnij pozostałe treningi

Jeśli już biegasz, jeździsz na rowerze, wędrujesz lub trenujesz nogi, nie zaczynaj automatycznie od zera. Zastępuj podobną pracę i zachowaj znane treningi, które już spełniają swój cel. Być może potrzebujesz tylko części tego szablonu.

Tygodnie 7 i 8: mniej nowości, bez nagłego odpuszczania wszystkiego

Powtarzaj znane ruchy w mniejszej liczbie serii. Nie dodawaj nowego ćwiczenia, dodatkowego obciążenia, serii skoków ani testu interwałowego. Dokładne zmniejszenie jest konserwatywną decyzją redakcyjną. Badania nad taperingiem u sportowców wyczynowych nie podają odsetka, który można bezpośrednio przenieść na ten rekreacyjny plan narciarski.

Co potwierdzają dowody, a co pozostaje planowaniem redakcyjnym

- [1]

Badania nad narciarstwem alpejskim opisują związek między kontrolą techniczną, pracą mięśni i kilkoma systemami energetycznymi. Przegląd dotyczy głównie sportu wyczynowego, a Koller i współpracownicy zbadali 24 zdrowych, sprawnych narciarzy rekreacyjnych po czterech godzinach jazdy na nartach.
- [2]

Przegląd ACSM wspiera progresywny trening siłowy u zdrowych dorosłych. Uwzględnione interwencje trwały co najmniej sześć tygodni. Przyrostowi siły dowolnej sprzyjały dwie lub trzy serie oraz co najmniej dwa treningi tygodniowo. Nie dowodzi to skuteczności tego doboru ćwiczeń ani tego kalendarza.
- [3]

Siłę i wytrzymałość możesz łączyć w jednym programie. Trening do upadku mięśniowego nie jest konieczny. Badania nad rozgrzewką wspierają ruch przygotowawczy, ale nie sprawdzają dokładnie tych pięciu kroków.
- [4]

Żadne źródło nie bada tego ośmiotygodniowego kalendarza, ćwiczeń, liczby powtórzeń, przerw, zasad progresji ani końcowej fazy jako całości. Badania nad taperingiem u sportowców wyczynowych oraz dobór ćwiczeń Suva nie potwierdzają go bezpośrednio.

Omów zmiany planu z AI Coachem

Za twoją zgodą AI Coach może wykorzystać jako kontekst udostępnione przez ciebie dane Apple Health razem z zapisanym planem. Trwałe zmiany planu zobaczysz przed ich potwierdzeniem.

SlopeReady nie rejestruje treningów, tras GPS ani techniki narciarskiej.

Jak działa SlopeReady

Działanie produktu sprawdzone w aktualnym kodzie SlopeReady 12 sierpnia 2026 r.

Źródła

1. [1] Turnbull, Kilding i Keogh (2009): fizjologia narciarstwa alpejskiego
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

6. [6] Fradkin, Zazryn i Smoliga (2010): rozgrzewka i sprawność fizyczna
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
2. [2] Koller i wsp. (2015): siła po czterech godzinach rekreacyjnej jazdy na nartach
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

7. [7] Bosquet i wsp. (2007): tapering u sportowców wyczynowych
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/
3. [3] American College of Sports Medicine (2026): trening siłowy dla zdrowych dorosłych
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

8. [8] Suva: ćwiczenia sprawnościowe do sportów zimowych
suva.ch / Wintersport-Fitness
4. [4] Grgic i wsp. (2022): trening do upadku mięśniowego
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

9. [9] Warunki korzystania ze SlopeReady
slopeready.app/terms.html
5. [5] Huiberts i wsp. (2024): łączony trening siłowy i wytrzymałościowy
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

10. [10] Polityka prywatności SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Zaktualizowano	2026-08-13
Autor	Redakcja SlopeReady
Informacja o aktualizacji	Doprecyzowanie redakcyjne: jaśniejsza zasada przerwania, krótsza sekcja o produkcie i pola do wypełnienia w planie do druku. Ćwiczenia, dawkowanie, przerwy i kolejność tygodni pozostają bez zmian.