

Cztery tygodnie do wyjazdu na narty: plan treningowy na dwa lub trzy treningi w tygodniu

Zaplanuj dwa regularne treningi siłowe z kontrolą ruchu. Jeśli w tygodniu mieści się trzeci trening, dodaj lekki trening wytrzymałościowy. W ostatnim tygodniu zmniejsz objętość.

Plan w jednym akapicie

W tygodniu 1 zaplanuj dwa treningi siłowe z kontrolą ruchu oraz opcjonalnie 25–35 minut lekkiego treningu wytrzymałościowego. W tygodniu 2 ćwiczenia główne przechodzą z dwóch do trzech serii, a część końcowa z jednej do dwóch rund; zakres ruchu, ciężar i tempo pozostają bez zmian. W tygodniu 3 zmień dokładnie jedną zmienną ćwiczenia w każdym treningu. W tygodniu 4 powtórz znane warianty z mniejszą liczbą serii. Opuścić treningu nie dokładaj następnego dnia.

Ten czterotygodniowy plan jest ogólnym szablonem treningowym dla zdrowych dorosłych, którzy znają już podstawowe ćwiczenia siłowe. Nie uwzględnia Twojego doświadczenia ruchowego, obecnego całkowitego obciążenia, regeneracji ani osobistej sytuacji.

Wybierz wariant, który naprawdę mieści się w Twoim tygodniu

Trzeci trening jest dodatkiem, a nie obowiązkiem. Jeśli już biegasz, jeździsz na rowerze, chodzisz po górach albo trenujesz nogi, ta praca liczy się w tygodniu.

1 Dwa treningi

Wykonaj trening A i trening B, zostawiając między nimi kilka dni. To pełna podstawa planu.

2 Trzy treningi

Między A i B wstaw lekki trening wytrzymałościowy. Tempo ma pozwalać Ci swobodnie rozmawiać. Gdy tydzień robi się napięty, zrezygnuj najpierw z tego treningu.

3 Już trenujesz

Zastąp porównywalne treningi dolnej części ciała. Nie dokładaj automatycznie tego planu do obecnego treningu.

4 Ćwiczenia są nowe

Potraktuj tydzień 1 jako próbę techniki: dwie serie ćwiczeń głównych, jedna runda końcowa i bez dodatkowego obciążenia.

Co mogą dać cztery tygodnie

Cztery tygodnie wystarczą, by przećwiczyć ruchy, zbudować regularny rytm i wykonać część pracy treningowej. Nie zastąpią dłuższego przygotowania. Duża część ogólnych badań nad treningiem siłowym obejmuje co najmniej sześć tygodni; żadne źródło nie sprawdziło dokładnie tego planu narciarskiego.

Kalendarz na cztery tygodnie

Dni tygodnia to przykłady dla wyjazdu po tygodniu 4. Przesuń je w razie potrzeby, ale nie układaj A i B w dwóch kolejnych dniach tylko po to, by nadrobić zaległość.

Tydzień 1

np. wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · wersja początkowa
Trening C · opcjonalny	25–35 min lekkiej, znanej wytrzymałości
Trening B	Trening B · wersja początkowa
Cel tygodnia	Znajdź wariant każdego ćwiczenia, który potrafisz kontrolować. Ćwiczenia główne: 2 serie. Zakończenie: 1 runda. Bez dodatkowego obciążenia.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Wybrane warianty / ciężar

Notatka lub powód opuszczenia

Tydzień 2

np. wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · wersja standardowa
Trening C · opcjonalny	30–40 min lekkiej, znanej wytrzymałości
Trening B	Trening B · wersja standardowa
Cel tygodnia	Ćwiczenia główne: 3 serie. Zakończenie: 2 rundy. Zakres ruchu, obciążenie i tempo pozostają takie jak w tygodniu 1.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Wybrane warianty / ciężar

Notatka lub powód opuszczenia

Tydzień 3

np. wtorek · czwartek · sobota

Trening A	Trening A · jedno małe zwiększenie
Trening C · opcjonalny	30–45 min lekkiej, znanej wytrzymałości
Trening B	Trening B · jedno małe zwiększenie
Cel tygodnia	Utrzymaj objętość z tygodnia 2. W A i B zmień tylko w jednym ćwiczeniu liczbę powtórzeń, obciążenie, zakres ruchu albo czas utrzymania pozycji.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Wybrane warianty / ciężar

Notatka lub powód opuszczenia

Tydzień 4

Dopasuj treningi do dnia wyjazdu i swojej zwykłej regeneracji

Trening A	Trening A · 2 serie
Trening C · opcjonalny	Opcjonalnie spokojny marsz; bez nowego treningu wytrzymałościowego
Trening B	Trening B · 2 serie albo pomiń
Cel tygodnia	Korzystaj tylko ze znanych wariantów. Zakończenie: 1 runda. Bez skoków, interwałów, testów maksymalnych ani treningów na odrobienie zaległości. Pomiń B, jeśli nie zostanie Twój zwykły czas na regenerację przed wyjazdem.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Wybrane warianty / ciężar

Notatka lub powód opuszczenia

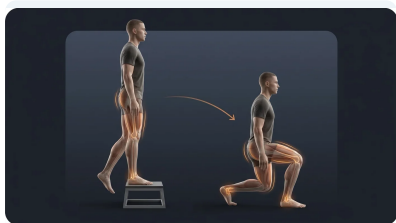
Przed A i B: 6 minut bez skoków

Wykonaj spokojnie pięć kroków. Przed pierwszym ćwiczeniem głównym zrób jeszcze serię próbną z mniejszym zakresem ruchu; nie liczy się jako seria robocza.

60 s	Energiczny marsz Stawiaj całą stopę i swobodnie pracuj rękami.
8 powt.	Przysiad do stopnia Lekko dotknij stopnia i wróć do stania. Kolana i stopy kieruj w tę samą stronę.
6 na stronę	Płytki wykrok w tył Krótko odstaw jedną stopę do tyłu i wróć do stania z kontrolą.
8 powt.	Zgięcie w biodrach Cofnij biodra, utrzymaj długie plecy i wyprostuj się.
8 powt.	Wspięcia na palce Spokojnie unieś obie pięty i całkowicie je opuść.

Trening A: ćwiczenia siłowe z kontrolą ruchu

Wykonaj wszystkie serie jednego ćwiczenia, zanim przejdziesz dalej. Ćwiczenia główne są na początku, gdy równowaga i koncentracja są jeszcze świeże. Zakończ serię, zanim wyraźnie pogorszą się pozycja, zakres ruchu, tempo lub równowaga.



Ćwiczenie 1

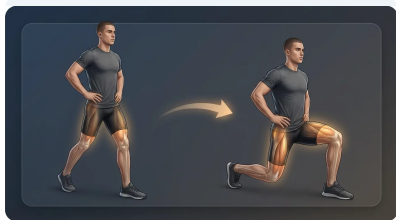
Ekscentryczny step-down

Objętość Tydzień 1/4: 2 × 6 na stronę · Tydzień 2/3: 3 × 6 · opuszczanie przez 3 s

Przerwa 60–75 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Stań całą stopą na stopniu. Opuszczaj piętę wolnej nogi przez trzy sekundy i wróć w górę z kontrolą. Miednica i stopa podporowa pozostają nieruchome.

Łatwiejsza wersja: Użyj niższego stopnia, lekko się przytrzymaj albo zmniejsz zakres ruchu.



Ćwiczenie 2

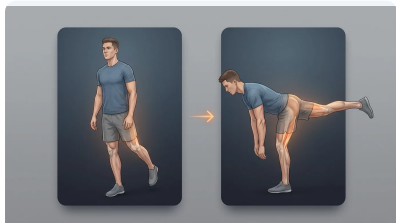
Wykrok w przód

Objętość Tydzień 1/4: 2 × 8 na stronę · Tydzień 2/3: 3 × 8

Przerwa 60–75 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Postaw stopę dostatecznie daleko z przodu, spokojnie się obniż i odepchnij się, używając całej przedniej stopy. Kolano i palce stopy kieruj w tę samą stronę.

Łatwiejsza wersja: Zostań w wykroku, przytrzymaj się i poruszaj się tylko w górę i w dół.



Ćwiczenie 3

Rumuński martwy ciąg na jednej nodze

Objętość Tydzień 1/4: 2 × 8 na stronę · Tydzień 2/3: 3 × 8

Przerwa 60–75 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Cofnij biodra i prowadź wolną nogę do tyłu. Zatrzymaj się, zanim plecy albo miednica zaczną kompensować. Kolano nogi podporowej pozostaje lekko ugięte.

Łatwiejsza wersja: Dotknij jedną ręką ściany albo oprzyj za sobą palce wolnej stopy.

Trening A: ćwiczenia siłowe z kontrolą ruchu



Ćwiczenie 4

Wspięcia na palce

Objętość 2 × 12 powtórzeń

Przerwa 45 sekund.

Zwróć uwagę: Spokojnie unieś obie pięty, krótko zatrzymaj ruch u góry i całkowicie je opuść. Stawy skokowe nie uciekają na zewnątrz.

Łatwiejsza wersja: Przytrzymaj się ściany i zmniejsz wysokość ruchu.



Ćwiczenie 5

Dead bug

Objętość 2 × 6 na stronę

Przerwa 45 sekund.

Zwróć uwagę: Trzymaj dolne plecy spokojnie przy podłodze. Powoli wyprostuj rękę i przeciwną nogę, nadal oddychając. Ruch kończy się, zanim plecy odrywają się od podłogi.

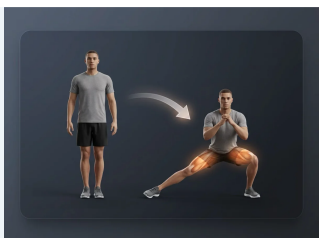
Łatwiejsza wersja: Dotykaj podłogi tylko piętą albo na początku poruszaj tylko nogami.

Zakończ serię, gdy powtórzenie się rozpada

Zakończ serię, zanim wyraźnie pogorszą się pozycja, zakres ruchu, tempo lub równowaga albo zanim swobodne oddychanie stanie się trudne. Skróć zakres, wybierz łatwiejszy wariant albo zakończ blok. Ta zasada opisuje tylko jakość wykonania i nie ocenia bólu, urazów ani objawów medycznych.

Trening B: kontrola boczna i wytrzymałość siłowa

Tu także trzy ćwiczenia wymagające większej koordynacji wykonujesz na początku. Kroki w bok i siad przy ścianie tworzą krótkie zakończenie, a nie początek treningu.



Ćwiczenie 1

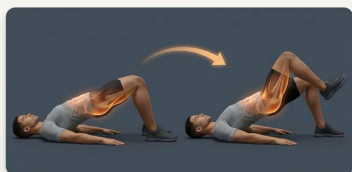
Wykrok w bok

Objętość Tydzień 1/4: 2 × 8 na stronę · Tydzień 2/3: 3 × 8

Przerwa 60 sekund po obu stronach.

Zwróć uwagę: Cofnij biodra nad jedną nogą, gdy druga stopa pozostaje na podłodze. Wróć do środka, odpychając się całą stopą nogi pracującej.

Łatwiejsza wersja: Skróć krok i zmniejsz głębokość albo przytrzymaj się podpory.



Ćwiczenie 2

Glute bridge march

Objętość Tydzień 1/4: 2 × 8 na stronę · Tydzień 2/3: 3 × 8

Przerwa 60 sekund.

Zwróć uwagę: Unieś miednicę. Oderwij jedną stopę tylko na tyle, by miednica nie opadła ani nie przechyliła się na bok. Zmieniaj strony powoli.

Łatwiejsza wersja: Trzymaj obie stopy na podłodze i wykonaj 10 zwykłych glute bridge.



Ćwiczenie 3

Stanie na jednej nodze ze skrętem tułowia

Objętość Tydzień 1/4: 2 serie · Tydzień 2/3: 3 serie · na każdą nogę podporową 5 skrętów w prawo i w lewo

Przerwa 45 sekund po obu nogach.

Zwróć uwagę: Lekko ugnij kolano nogi podporowej. Powoli obracaj klatkę piersiową i po każdym skręcie wróć do środka. Kolano i stopa nadal kierują się w tę samą stronę.

Łatwiejsza wersja: Dotknij ściany jednym palcem i zmniejsz skręt.

Trening B: kontrola boczna i wytrzymałość siłowa



Ćwiczenie 4

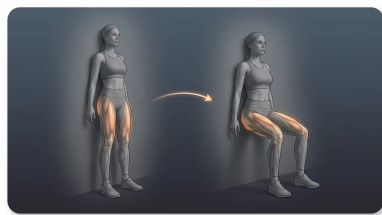
Kroki w bok w półprzysiadzie

Objętość Tydzień 1/4: 1 runda · Tydzień 2/3: 2 rundy · 8 kroków w każdą stronę

Przerwa 30 sekund, potem przejdź do siadu przy ścianie.

Zwróć uwagę: Zostań w płytkim przysiadzie. Stawiaj stopy z kontrolą, a kolana i palce kieruj w tę samą stronę.

Łatwiejsza wersja: Stań wyżej i wykonuj mniejsze kroki.



Ćwiczenie 5

Siad przy ścianie

Objętość Tydzień 1/4: 1 × 20–40 s · Tydzień 2/3: 2 × 20–40 s

Przerwa 75 sekund; potem zaczyna się druga runda.

Zwróć uwagę: Wybierz wysokość, przy której stopy i kolana pozostają spokojne, a Ty nadal oddychasz. Zakończ czas, zanim musisz podeprzeć się rękami.

Łatwiejsza wersja: Zsuń się po ścianie płyciej albo utrzymaj pozycję przez 15–20 sekund.

Trening C: lekka wytrzymałość ma zostać lekka

Wybierz formę ruchu, którą już znasz: jazdę na rowerze, energiczny marsz, wędrówkę, wiosłowanie albo bieganie, jeśli bieganie należy już do Twojego treningu. Powinieneś móc mówić pełnymi zdaniami. Jeśli zostają tylko krótkie grupy słów, zmniejsz tempo albo opór. Plan celowo nie zawiera strefy tętna ani interwałów.

Tydzień 3: jedna zmienna na trening

Liczba serii pozostaje taka jak w tygodniu 2. W treningu A wybierz dokładnie jedno ćwiczenie główne, a w treningu B dokładnie jedno ćwiczenie do małej zmiany. Reszta pozostaje bez zmian.

1 Dodaj jedno powtórzenie

Zwiększ liczbę powtórzeń w jednym ćwiczeniu o jedno na stronę, nie zmieniając pozostałych ćwiczeń.

2 Dodaj niewielkie obciążenie

W kontrolowanym ćwiczeniu użyj lekkiego plecaka albo małych hantli. Serie i powtórzenia pozostają takie same.

3 Zwiększ zakres ruchu

Zwiększ wysokość stopnia albo głębokość tylko na tyle, na ile miednica, kolano i stopa pozostają nieruchome.

4 Utrzymaj pozycję o pięć sekund dłużej

Wydłuż tylko siad przy ścianie. Ruch nadal kończy się przed utratą pozycji.

Gdy opuszczasz trening

Kalendarz ma działać także po napiętym tygodniu. Dlatego stosuj tę kolejność:

1 Nie podwajaj

Nie nadrabiaj A ani B następnego dnia, jeśli oznacza to dwa treningi siłowe bezpośrednio po sobie.

2 Najpierw skreśl opcjonalny trening

Pomiń trening C i zachowaj następny trening siłowy w zaplanowanej kolejności.

3 Nie upychaj

Jeśli do wyjazdu zostało tylko kilka dni, opuszczony trening przepada. Nie upychaj go w tygodniu 4.

4 Zachowaj notatkę

Zapisz, który trening opuściłeś. To bardziej przydatne niż poprawianie kalendarza po fakcie.

Uwzględnij pozostały trening

Bieganie, jazda na rowerze, wycieczki górskie, sporty zespołowe i inne treningi nóg obciążają ten sam tydzień. Jeśli wykonujesz już dwa treningi dolnej części ciała, zastąp je A i B albo zostań przy swoim znanym programie. Nie dokładaj automatycznie tego planu do reszty. Indywidualne dopasowanie może też oznaczać, że skorzystasz z mniejszej części tego szablonu.

Tydzień 4: jedź z tym, co znasz, zamiast testować formę

Powtórz znane ruchy, wykonując dwie serie ćwiczeń głównych i jedną rundę końcową. Nie dodawaj nowego ćwiczenia, serii skoków ani testu interwałowego. Jeśli drugi trening siłowy zabiera Twój zwykły czas na regenerację przed wyjazdem, pomiń go. Tydzień 4 jest celowo lżejszy. Wybraliśmy taką objętość dla tego planu; badania nad taperingiem dotyczyły innych sportowców i innych programów.

Co potwierdzają źródła, a co pozostaje decyzją przy układaniu planu

- Badania nad narciarstwem alpejskim opisują powtarzaną pracę kończyn dolnych wraz z ciągłą kontrolą techniczną. Przegląd dotyczy głównie narciarstwa wyczynowego; niewielkie badanie Kollera i współpracowników objęło 24 zdrowych i sprawnych narciarzy rekreacyjnych po czterech godzinach jazdy na nartach.

[1] [2]
- Przegląd ACSM wspiera progresywny trening siłowy dla siły, lokalnej wytrzymałości mięśniowej, równowagi i sprawności fizycznej u zdrowych dorosłych. Uwzględnione interwencje trwały co najmniej sześć tygodni. Nie potwierdza więc ani pełnego czterotygodniowego przygotowania, ani tego dokładnego planu.

[3]
- Siłę i wytrzymałość można łączyć w jednym programie, ale nie wynika z tego uniwersalna kolejność treningów w tygodniu. Trening do chwilowego upadku mięśniowego nie jest koniecznym standardem. Badania nad rozgrzewką wspierają ruch przygotowawczy, lecz nie sprawdzają tych sześciu minut.

[4] [5] [6]
- Żadne źródło nie sprawdza tego kalendarza, obu treningów, liczby powtórzeń, przerw, progresji, zasad na wypadek opuszczonych treningów ani zmniejszenia objętości w tygodniu 4. Badania nad taperingiem u sportowców wyczynowych i dobór ćwiczeń Suva również nie dają tu bezpośredniego potwierdzenia. Te części są programowaniem redakcyjnym.

[7] [8]

Omów zmiany z trenerem AI

W SlopeReady możesz zapytać trenera AI, jak ten szablon pasuje do Twojego zapisanego planu. Jako kontekst może wykorzystać Twój profil, zatwierdzony plan, ostatnie podsumowania treningów i dostępne sygnały regeneracji z Apple Health.

Trener AI może zaproponować przesunięcie albo skrócenie treningu lub zastąpienie ćwiczenia z katalogu. Trwałą zmianę zobaczysz przed jej zatwierdzeniem. Trener AI nie obserwuje Twojego wykonania i zna tylko kontekst dostępny w aplikacji.

SlopeReady odczytuje udostępnione przez Ciebie dane Apple Health do analizy i wsparcia planu. Aplikacja nie zapisuje niczego w Apple Health, nie uruchamia treningów na żywo i nie rejestruje treningów, tętna na żywo ani tras GPS.

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

Źródła

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

2. [Koller i in. \(2015\): siła ekscentryczna po czterech godzinach jazdy rekreacyjnej na nartach](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [American College of Sports Medicine \(2026\): trening siłowy dla zdrowych dorosłych](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [Grgic i in. \(2022\): trening do upadku mięśniowego](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [Huiberts i in. \(2024\): łączony trening siłowy i wytrzymałościowy](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [Fradkin, Zazryn i Smoliga \(2010\): rozgrzewka i sprawność fizyczna](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [Bosquet i in. \(2007\): tapering u sportowców wyczynowych](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [Suva: ćwiczenia sprawnościowe do sportów zimowych](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

9. [Warunki korzystania ze SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

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

Zaktualizowano	2026-08-13
Autor	Redakcja SlopeReady
Informacja o aktualizacji	Aktualizacja z 13 sierpnia 2026 r.: kalendarz na cztery tygodnie, jasna progresja w tygodniu 2, zasada kończenia serii oparta na widocznych zmianach, link do wyboru ćwiczeń i większe pola w PDF.