

# Podstawowy plan przygotowania do nart: 2-3 treningi

Ogólny materiał do druku z siłą, wytrzymałością, regeneracją i jasnymi ograniczeniami

Ten tydzień jest ogólnym przykładem organizacji treningu, a nie indywidualnym programem. Nie uwzględnia bólu, ograniczeń medycznych, doświadczenia treningowego, innych obciążeń ani regeneracji.

## Tydzień z trzema treningami

| Dzień    | Sesja                 | Czas      | Cel                                         |
|----------|-----------------------|-----------|---------------------------------------------|
| Pon      | Siła A                | 35-45 min | Nogi, tylna taśma, łydki, tułów             |
| Śro      | Spokojna wytrzymałość | 40-60 min | Równe tempo pozwalające rozmawiać           |
| Sob      | Siła B                | 35-45 min | Boczna część bioder, równowaga, górne plecy |
| Inne dni | Odpoczynek / spacer   | 20-40 min | Regeneracja bez dodatkowego obowiązku       |

### Czego potrzebujesz

Maty oraz stabilnej ściany lub oparcia krzesła. Ten plan nie obejmuje dodatkowego obciążenia.

### Jeżeli masz tylko dwa treningi

Wtorek: pełna siła A. Sobota: po 2 serie każdego ćwiczenia siły B, a następnie 20-25 minut spokojnej jazdy na rowerze, biegu lub szybkiego marszu.

### Dlaczego taki układ

Siła i wytrzymałość tworzą ogólną bazę; narciarstwo wymaga też pracy nóg, równowagi i kontroli ruchu. ACSM, Huiberts, Turnbull, Koller i Suva nie badali tego dokładnego zestawu ani dawkowania.

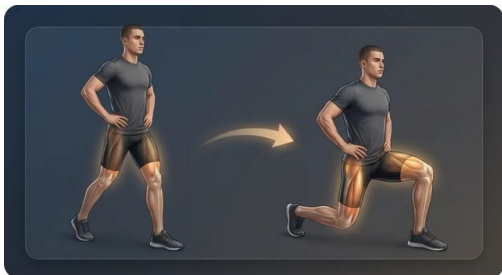
### Przed treningiem siłowym

Ruszaj się spokojnie przez 5-8 minut. Potem wykonaj po jednej serii próbnej dwóch pierwszych ćwiczeń w mniejszym zakresie. Nie wchodzi ona do 3 serii roboczych.

### Wersja dostępna

Jeśli korzystasz z czytnika ekranu, przeczytaj pełny artykuł HTML: [sloperready.app/pl/learn/two-three-sessions-per-week.html](https://sloperready.app/pl/learn/two-three-sessions-per-week.html)

## Siła A



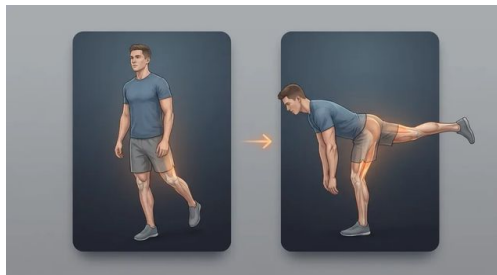
### Wykrok w przód

Objętość: 3 x 10 na stronę

Przerwa: 60 s

Główne zadanie: Wyprost kolana i praca biodra

Technika: Schodź pod kontrolą, a przednie kolano prowadź w kierunku palców.



### Martwy ciąg rumuński na jednej nodze

Objętość: 3 x 10 na stronę

Przerwa: 60 s

Główne zadanie: Wyprost biodra i kontrola na jednej nodze

Technika: Pochylaj się z biodra; użyj podparcia, zanim zaokrąglisz plecy.



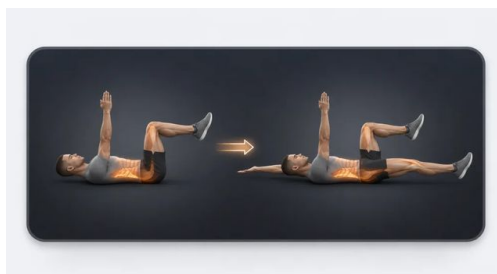
### Wspięcia na palce

Objętość: 3 x 15

Przerwa: 45 s

Główne zadanie: Siła łydek i kontrola stawu skokowego

Technika: Wstań na palce, zatrzymaj się i powoli opuść pięty bez uciekania kostek na zewnątrz.



### Martwy robak

Objętość: 3 x 8 na stronę

Przerwa: 45 s

Główne zadanie: Kontrola tułowia podczas ruchu kończyn

Technika: Skróć ruch, zanim dolna część pleców oderwie się od podłoża.

### Spokojna wytrzymałość

Wybierz znaną aktywność. Jedź 40-60 minut na rowerze albo biegaj spokojnie 30-45 minut, jeśli biegasz bez dolegliwości. Powinieneś móc mówić pełnymi zdaniami.

## Siła B



### Chód boczny w półprzysiadzie

Objętość: 3 x 15 kroków łącznie

Przerwa: 45 s

Główne zadanie: Boczna kontrola nóg

Technika: Zrób 8 kroków w jedną stronę i 7 z powrotem; zmień kierunek startu.



### Marsz w moście biodrowym

Objętość: 3 x 10 na stronę

Przerwa: 60 s

Główne zadanie: Wyprost biodra i stabilizacja miednicy

Technika: Unoś stopę tylko tak wysoko, jak pozwala utrzymać miednicę równo.



### Równowaga jedno nogę z rotacją

Objętość: 3 x 10 na każdej nodze podporowej

Przerwa: 45 s

Główne zadanie: Równowaga z kontrolowanym obrotem

Technika: Na każdej nodze wykonaj 5 obrotów w lewo i 5 w prawo.



### Pływak na brzuchu (Y-W)

Objętość: 3 x 10 pełnych sekwencji Y-W

Przerwa: 45 s

Główne zadanie: Kontrola łopatek i górna część pleców

Technika: Przejdź z Y do W i wróć bez unoszenia barków i klatki piersiowej.

### Regeneracja

Odpoczynek jest dobrym wyborem. Jeśli służy Ci lekki ruch, dodaj 20-40 minut spaceru albo 3-6 minut łagodnej mobilności. Nie zmieniaj tego w kolejny ciężki trening.

### Dopasuj plan z trenerem AI SlopeReady

Trener może wykorzystać Twój profil, zapisany plan, ostatnie sesje i dostępne dane o regeneracji z Apple Health, aby zaproponować zmianę. Trwałą modyfikację zatwierdzasz przed zastosowaniem. Trener nie widzi techniki, bólu, dopasowania butów, brakujących danych ani pełnego stanu zdrowia.

### Przerwij i poproś o pomoc

Przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem: Przerwij przy ostrym lub stawowym bólu, drętwieniu, powtarzającym się osłabieniu albo innych nietypowych objawach. Lekarz może ocenić objawy i odpowiednie obciążenie. Utrzymujący się ból lub powrót po urazie omów z fizjoterapeutą, a technikę z trenerem po wykluczeniu przyczyn medycznych.

Natychmiast zadzwoń pod lokalny numer alarmowy: Przy nagłym lub utrzymującym się bólu albo ucisku w klatce piersiowej, silnej duszności, omdleniu, splątaniu lub gdy brak powietrza uniemożliwia normalne mówienie. Źródła: American Heart Association i MedlinePlus.