

## Treningi weekendowe na Podhalu

### Suche/Jędról/Grapa/Białka/Jurgów

Podhale – elastyczna baza treningowa. Podczas naszych treningów na Podhalu korzystamy z kilku sprawdzonych stacji narciarskich: **Suche, Jędról, Grapa, Białka Tatrzańska oraz Jurgów**. Dzięki temu nie jesteśmy uzależnieni od jednego stoku – **miejsce treningu wybieramy na bieżąco**, biorąc pod uwagę warunki śniegowe, pogodę, przygotowanie tras oraz plan treningowy.

Różnorodność tych ośrodków daje nam możliwość dopasowania miejsca do aktualnych potrzeb grupy. **Trenujemy przede wszystkim na tyczkach**, dlatego szczególnie istotne są dla nas odpowiednie nachylenie stoku, szerokość trasy, jakość przygotowania oraz możliwość ustawienia pełnowartościowego treningu slalomu i giganta.

Elastyczność jest naszym dużym atutem – jeśli warunki na jednej stacji nie są optymalne, **przenosimy trening tam, gdzie w danym dniu możemy najlepiej zrealizować założony plan**. Pozwala nam to maksymalnie wykorzystać czas na stoku i skoncentrować się na tym, co najważniejsze – **doskonaleniu techniki, dynamiki i jazdy sportowej**.

Podhale zapewnia również wyjątkową górską scenerię i atmosferę, która sprawia, że intensywny trening łączy się z prawdziwą przyjemnością jazdy na nartach.

**Kilka stacji, różne możliwości i jeden cel – jak najlepsze warunki do treningu sportowego.**



# Organizacja treningu

## MOŻNA PRZYJECHAĆ NA POJEDYNCZE TRENINGI

Treningi są nastawione przede wszystkim na **jazdę sportową i trening na tyczkach**. Zajęcia odbywają się w co najmniej dwóch grupach zaawansowania, a każda grupa pracuje pod opieką **oddzielnego trenera**, co pozwala dopasować trening do poziomu i możliwości zawodników.

Każdego dnia realizujemy **trzy jednostki treningowe: GS, SL i trening zadaniowy** – ćwiczenia techniczne ukierunkowane na poprawę pozycji, pracy nóg, dynamiki i kontroli nart. Na treningu tyczkowym ustawiane są dwie linie przejazdowe – z długich i krótkich tyczek.

Dzięki połączeniu treningu GS, SL oraz pracy technicznej zawodnicy rozwijają zarówno **umiejętność jazdy na tyczkach**, jak i **podstawy techniczne niezbędne do dalszego rozwoju sportowego**.

Podczas przejazdów zawodnicy otrzymują bieżące korekty i wskazówki od trenera, a w miarę możliwości korzystamy również z **pomiaru czasu**. Pozwala to na bieżąco analizować przejazdy, kontrolować postępy i pracować nad poprawą wyników.

**Trzy jednostki dziennie, dwie konkurencje i konkretna praca nad techniką – weekend maksymalnie wykorzystany na rozwój narciarski.**

## Plan weekendu

Weekend treningowy obejmuje dwa dni intensywnej pracy na stoku, podczas których każdego dnia realizujemy 3 treningi. Daje to **6 jednostek treningowych w ciągu jednego weekendu**.

### Przykładowy plan dnia:

7:00 – śniadanie

8:00 – wyjazd na stok

9:00–11:00 – trening GS – slalom gigant

11:00–12:00 – przerwa

12:00–14:00 – trening SL – slalom

14:00–15:00 – przerwa / lunch

15:00–17:00 – trening zadaniowy – technika i doskonalenie jazdy

17:00 – powrót / czas wolny

Kolejność i godziny poszczególnych jednostek mogą ulec zmianie w zależności od **warunków śniegowych, obłożenia stacji oraz możliwości organizacyjnych danego dnia**. Najważniejsze jest dla nas maksymalne wykorzystanie czasu na śniegu i realizacja założonego planu treningowego.

## Co warto zabrać?

Oczywiście sprzęt narciarski 😊 Zabieramy narty SL i GS. W przypadku posiadania jednej pary nart można skonsultować się z trenerem Przemkiem w sprawie wypożyczenia nart. Osoby mające własny sprzęt do serwisowania nart, również warto go wziąć.

## Dojazd

Dojazd na treningi **nie jest obligatoryjny** – uczestnicy mogą dotrzeć na miejsce we własnym zakresie.

Dla chętnych zapewniamy transport **busem klubowym z Krakowa**. W miarę możliwości możemy również zabrać uczestników z wybranych miejsc na trasie przejazdu.

**Zbiórka busa** jest na stacji ORLEN, ul. Zakopiańska 289, 30-435 Kraków.

Wyjazd odbywa się **w sobotę w godzinach porannych**, a powrót do Krakowa **w niedzielę w godzinach wieczornych**. Dokładne godziny wyjazdu i powrotu ustalamy **na bieżąco przed każdym weekendem**, uwzględniając wybraną stację narciarską, warunki na drodze oraz plan treningowy.

## Zakwaterowanie

Podczas weekendów treningowych zapewniamy zakwaterowanie w **sprawdzonych obiektach położonych w rejonie wybranej stacji narciarskiej**. Jednym z miejsc, w których zatrzymujemy się podczas treningów, jest „Na Ubocy” w Suchym.

Nocleg obejmuje **wyżywienie w formie dwóch posiłków dziennie – śniadania i obiadokolacji**, dzięki czemu uczestnicy mogą skupić się na treningu, regeneracji i odpoczynku, bez konieczności organizowania posiłków we własnym zakresie.

Lokalizację noclegu dobieramy w zależności od miejsca treningu, tak aby ograniczyć czas dojazdu na stok i maksymalnie wykorzystać czas przeznaczony na jazdę.

Zakwaterowanie z grupą **nie jest obligatoryjne** – można uczestniczyć w treningach i zorganizować nocleg we własnym zakresie.



# Karnety

Karnety kupujemy grupowo. Nie ma możliwości zakupu karnetów na własną rękę. Cena karnetu zawiera ewentualne koszty wynajęcia lini treningowej.

Do kosztu karnetu doliczamy 10PLN kaucji zwrotnej. Każdy po treningach zwraca sobie karnet sam i zachowuje kaucję. Koszty karnetów różnią się w zależności od miejsca treningowego i ilości jednostek, w których bierze się udział.

Zakładając udział we wszystkich treningach koszt karnetu za weekend to przedział 250-300PLN.

## Informacje dodatkowe

### UBEZPIECZENIE

Ubezpieczenie każdy kupuje we własnym zakresie. Polecamy kartę EKUZ i dodatkowe ubezpieczenie narciarskie kupione np. przez stronę Rankomat.

### TESTY NART

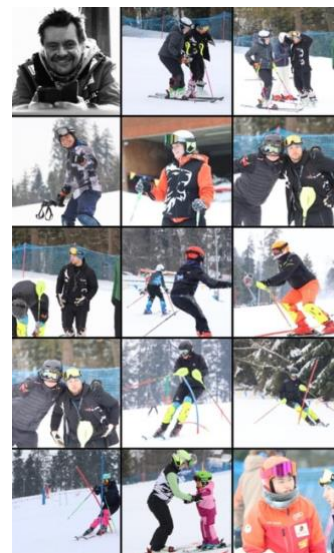
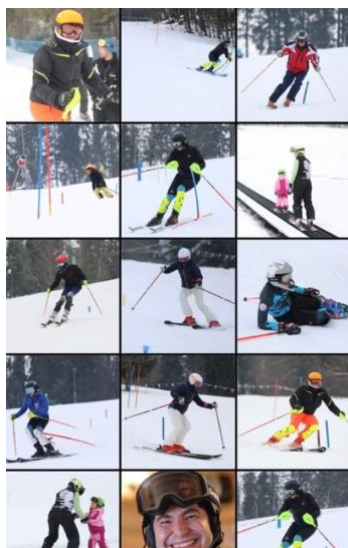
Na treningach jest możliwość testowania nart zawodniczych marki Head. Chętnych prosimy o informację z wyprzedzeniem najlepiej poprzez kontakt telefoniczny z trenerem głównym Przemkiem – 695 996 024.

### SERWIS NART

Dla zainteresowanych przeprowadzamy szkolenie z serwisowania nart. Dodatkowo możemy pomóc w zakupie własnego sprzętu. Jest także możliwość oddania nart do klubowego serwisanta, stawki są ustalane indywidualnie.

### WIDEOANALIZA

W trakcie treningów wybrane przejazdy są nagrywane, a następnie wysyłane do uczestników obozu za pomocą platformy WhatsApp. W razie potrzeby można indywidualnie z trenerem omówić filmy i porozmawiać na temat dalszego doskonalenia techniki.



## Podsumowanie kosztów

Na koszty noclegu i karnetu należy mieć przygotowaną **gotówkę**. Dojazd i szkolenie można rozliczyć gotówką lub przelewem.

DOJAZD – 50-100PLN

NOCLEG – 180-200PLN

KARNET – 250-300PLN

SZKOLENIE\* - 840PLN

KOSZTY WYŻYWIENIA – wliczone w nocleg

**ŁĄCZNY KOSZT WEEKENDU: 1320-1440PLN**

\*To stawka, która uwzględnia wszystkie jednostki treningowe. Podstawowa stawka za jednostkę to 140PLN, natomiast dla członków Krakowskiego Stowarzyszenia Narciarskiego są przewidziane naprawdę **atrakcyjne zniżki**. Dokładny cennik znajduje się tutaj:

[Cennik – Klub Narciarski TNT – Kraków](#)

Jeżeli chcesz zostać członkiem KSN i mieć dostęp do wielu innych rabatów zapraszamy do kontaktu z Elą – [516 466 456](tel:516466456) – lub na naszą stronę:

[Rabaty – Krakowskie Stowarzyszenie Narciarskie](#)

W sprawie pytań dotyczących **organizacji treningów i zapisów**

zapraszamy do kontaktu z Elą – [516 466 456](tel:516466456)

**DO ZOBACZENIA NA STOKU!**

Po więcej informacji zapraszamy na nasze strony i media społecznościowe:

TreninginaTyczkach: [Treningi na tyczkach – szkolenia i obozy narciarskie](#)

Klub narciarski TNT: [Klub Narciarski TNT – Kraków – TNT Ski&Racing Team](#)

Krakowskie Stowarzyszenie Narciarskie: [Krakowskie Stowarzyszenie Narciarskie – z pasją do narciarstwa](#)

Facebook: [Facebook](#)

Instagram: [Obozy i treningi narciarskie \(@treninginatyczkach\)](#) • Zdjęcia i filmy na Instagramie

