



ORIENTACYJNY PLAN TRENINGÓW UKSu

Jesień

- Sala gimnastyczna SP2 Brenna Bukowa lub SP1 Brenna Leśnica w poniedziałki i piątki w godzinach 17:00 - 18:30. Zajęcia sportowe są prowadzone przez 2-ch trenerów grupa zaawansowana i początkująca. Ćwiczenia sprawnościowe z nastawieniem na narciarstwo tzn. kondycja, równowaga, gibkość, zwinność.
- Zajęcia na świeżym powietrzu, jeżeli pogoda pozwala wówczas w poniedziałki trening na rolkach, a w piątki trening ogólnorozwojowy tzn. kondycja, równowaga, gibkość, zwinność.
- Zajęcia nauki pływania z reguły 10 wyjść na basen, zwykle w środy (dzień do ustalenia)

Zima

Przed zimą chcemy być w pełnej dyspozycji i gotowości, by śnieg nas nie zaskoczył, więc w grudniu organizujemy 6 dniowy wyjazd treningowy w Alpy.

Narty i jeszcze raz narty - na stok i dzieciaki jeżdżą i ćwiczą technikę jazdy i pozycję zjazdową, a potem dla bardziej zaawansowanych slalom gigant na tyczkach

- od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00 - 18:30
- w soboty od 8:00 - 9:30
- w niedziele zazwyczaj zawody lub wyjazdy indywidualne z rodziną

Narciarstwo kończymy, kiedy wiosna nam śnieg stopi, ale nie poddajemy się, bo w Alpach sezon jeszcze trwa. Kto nie ma dość jedzie do Austrii, Włoch lub Szwajcarii i ćwiczy swoją technikę dalej.

Wiosna:

Po sezonie należy się trochę odpoczynku, więc przez ok. 2 tygodnie pauzujemy. Następnie w maju wznowiamy treningi:

- Sala gimnastyczna SP2 Brenna Bukowa lub SP1 Brenna Leśnica w poniedziałki i piątki w godzinach 17:00 - 18:30. Zajęcia sportowe są prowadzone przez 2-ch trenerów grupa zaawansowana i początkująca. Ćwiczenia sprawnościowe z nastawieniem na narciarstwo tzn. kondycja, równowaga, gibkość, zwinność.



- Zajęcia na świeżym powietrzu, jeżeli pogoda pozwala wówczas w poniedziałki trening na rolkach, a w piątki trening ogólnorozwojowy tzn. kondycja, równowaga, gibkość, zwinność.
- Dodatkowo zaczynamy zajęcia tenisa ziemnego na korcie w Brennej przy ośrodku narciarskim Stary Groń. Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu we wtorki i soboty lub czwartki i soboty. Grupy po 4-5 osób z podziałem na wiek i umiejętności (przede wszystkim dużo zabawy).

Lato:

- Zajęcia tenisa ziemnego rozkręcają się na dobre i dzieciaki, a i czasem rodzice lub całe rodziny poznają tajniki nauki gry w tenisa. Kort dzierżawimy i mamy go na wyłączność od maja do połowy września i jest do dyspozycji klubowiczów. Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu we wtorki i soboty lub czwartki i soboty. Grupy po 4-5 osób z podziałem na wiek i umiejętności (przede wszystkim dużo zabawy).
- Pozostałe zajęcia odpuszczamy, bo zaczynają się wakacje i wyjazdy rodzinne.

Od 3 tygodnia sierpnia wznawiamy zajęcia poprzez tzw. „obóz dochodzeniowy” dzieciaki i rodzice (jak im się chce lub gdy mają urlop) wspólnie przez 5 dni spędzają czas np. wyjazd na basen z noclegiem w namiotach i ogniskiem, wycieczka w góry z noclegiem w schronisku i z ogniskiem, wycieczka rowerowa, park linowy, gry i zabawy w Brennej itp. aktywne formy spędzania czasu.