

RAMOWY PLAN DNIA

Szkolenie BASIC

8:00 – 9:15

Zbiórka i dojazd na stok

- sprawdzenie obecności
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa
- spokojny start dnia

9:15 – 9:35

Śniadanie + toaleta + ubieranie

9:35 – 9:50 Rozgrzewka w formie zabawy

9:50 – 11:30 BLOK TRENINGOWY I

- krótkie przejazdy
- ćwiczenia w parach

11:30 – 12:10 Długa przerwa obiadowa (40 min)

- ciepły posiłek
- odpoczynek

12:10 – 13:45 BLOK TRENINGOWY II

- slalom uproszczony
- „wyścigi na wesoło”
- elementy rywalizacji

13:45 – 14:15 Jazda luźna + zabawa na stoku

14:15 – 14:30 Przebranie + pakowanie

14:30 – 15:45 Powrót

15:45 – 16:00 Podsumowanie dnia