



W mRR nie jeździmy „aż się zmęczysz”.
Jeździmy **aż się nauczysz**.

Dlatego dzień szkoleniowy na torze Słomczyn oparty jest na **czteroczęściowym cyklu 15-minutowym**, powtarzanym **6 razy w ciągu dnia**, a na koniec dorzucamy **2 sesje jazd wolnych**.

**To nie przypadek.
To system.**

JEDEN CYKL SZKOLENIOWY | 60 MINUT

15 minut – JAZDA NA TORZE

Tu ćwiczysz **jedną, konkretną umiejętność**.

- nie „wszystko naraz”,
- nie „jak najszybciej”,
- tylko dokładnie to, co było założeniem sesji.



*Jedno zadanie. Jedna technika.
Jedna poprawa.*

Instruktor:

- obserwuje,
- koryguje,
- często jedzie przed Tobą lub za Tobą.

15 minut – SALA WYKŁADOWA

Tu:

- tłumaczymy **co właśnie robisz**,
- dlaczego motocykl reagował tak, a nie inaczej,
- co poprawić w kolejnej sesji.



Masz wyjść z sali z jednym zdaniem w głowie, które zastosujesz na torze.

Krótko. Konkretnie. Bez akademickich wykładów.

15 minut – Paddock / MANEWRÓWKA

Tu robimy rzeczy, których **nie da się bezpiecznie przećwiczyć w pełnym tempie**.

- jazda precyzyjna,
- pachołki,
- wolne manewry,
- balans,
- praca sprzęgło / hamulec – gaz,
- obsługa motocykla,
- pozycja przy małych prędkościach.



Kto umie wolno, ten umie szybko.

To jest moment, w którym:

- korygujemy złe nawyki,
- uczymy czucia motocykla,
- budujemy kontrolę.

15 minut – ODPOCZYNEK

Tak. Odpoczynek jest **częścią treningu**

- nawodnienie,
- reset głowy,
- krótkie pytania do instruktora,
- przygotowanie do kolejnej sesji.



Zmęczony motocyklista to nie jest lepszy motocyklista. To jest wolniejszy i mniej bezpieczny motocyklista.

Ile tego jest w ciągu dnia?

- **6 pełnych cykli szkoleniowych** (czyli 6 jazd zadaniowych na torze),
- **2 sesje jazd wolnych na koniec dnia**.

Jazdy wolne – po co?

Bo na końcu:

- łączysz wszystko w całość,
- jedziesz swoim tempem,
- testujesz techniki bez presji zadania.

Instruktor nadal obserwuje, ale:



To moment, w którym zaczynasz jechać „po swojemu” – tylko lepiej.

Dlaczego ten system działa?

- brak przeciążenia informacjami,
- szybkie przejście teoria → praktyka,
- natychmiastowa korekta błędów,
- realny progres w ciągu jednego dnia.