



## INSTRUKTOR FITNESS PRO GOLD

Numer usługi 2024/04/29/16850/2138440

5 290,00 PLN brutto

5 290,00 PLN netto

132,25 PLN brutto/h

132,25 PLN netto/h

AKADEMIA  
SZKOLENIA  
TRENERÓW  
SPORTU,  
TURYSTYKI I  
REKREACJI SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 12.08.2024 do 17.08.2024



## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Instruktora Fitness oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	40
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera Fitness. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Instruktor Fitness.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba posiadająca kompetencje „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu” samodzielnie prowadzi różnego typu zajęcia z grupowych form fitnessu. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki sportu.	Weryfikację efektów uczenia się obejmuje kryteria weryfikacji oraz przyporządkowane im sposoby sprawdzenia (np. „odpowiedź ustna”, „demonstracja w praktyce”).	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, zawiera.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zawiera.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, zawiera.

# Program

## FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY:

1. historia fitnessu,
2. podział i różnorodność zajęć fitness,
3. schemat i budowa różnych programów,
4. muzyka i jej tempo w zajęciach fitness,
5. komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna,
6. metody nauczania ćwiczeń fitness,
7. choreografia w zajęciach fitness – metodyka,
8. budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego "32",

9. zasada „piramidy A-B-C„
10. pierwsza pomoc – abecadło,
11. najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

#### **AEROBIK:**

1. zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku,
2. podstawowe kroki aerobiku: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny, etc.,
3. podstawowe zmiany kroków aerobiku,
4. podstawy zmian w przestrzeni.

#### **STEP AEROBIK:**

1. zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku,
2. podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo, etc.,
3. podstawowe zmiany kroków step aerobiku,
4. podstawy zmian w przestrzeni.

#### **ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE:**

1. ćwiczenie umacniające górne i dolne partie ciała,
2. podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness,
3. kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat – lunge / wykrok – squat / przysiad,
4. stretching – podstawy,
5. TMT – total muscle training – lekcja pokazowa,
6. ABT – lekcja pokazowa,
7. TBC – lekcja pokazowa.

#### **FITTBALL**

1. Zasady rozgrzewki.
2. Charakterystyka zajęć na piłkach oraz dobór osób ćwiczących.
3. Rodzaje i metody prowadzenia zajęć .
4. Ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozluźniające i rozciągające na piłkach.
5. Aktywowanie mięśni core oraz stabilizacja, zmniejszająca bóle okolic kręgosłupa.

#### **DIETETYKA**

1. Makroskładniki, witaminy, minerały, cholesterol, kalorie, węglowodany i ich rola .
2. Budowanie masy mięśniowej fizjologia budowania masy mięśniowej, praktyczne zastosowanie metod żywienia w hipertrofii.
3. Redukcja tkanki tłuszczowej, fizjologia spalania oraz powstawania tkanki tłuszczowej, sól woda cukier, tłuszcz od czego tyjemy?
4. Tworzenie mikro i makro cykli odżywiania w okresie treningów, zawodów.
5. Fakty związane z glutenem, laktozą, kazeiną.
6. Typy budowy sylwetki – somaty.
7. Działanie hormonów – leptyna, grelina, insulina, glukagon, hormon wzrostu, Insulina rola i działanie.
8. Cheatmeal wyjaśnienie pojęcia.
9. Dieta nisko węglowodanowa.
10. Dieta wysokotłuszczowa – ketogeniczna.
11. Dieta bezglutenowa.
12. Dieta paleo.
13. Głodówka.
14. Załamanie metaboliczne.
15. Zasady bezpiecznego dopasowania profilu odżywiania oraz wywiad dietetyczny przy chorobach układu pokarmowego.
16. Nawadnianie, napoje izotoniczne.
17. Indeks glikemiczny.
18. Komponowanie posiłku po treningu.
19. Białka.
20. Regeneracja glikogenu.
21. Detoksykacja organizmu oczyszczanie – rola błonnika w diecie.

#### **POWER JUMP**

1. Cel treningu i korzyści z niego wynikające
2. Fizjologia pracy poszczególnych mięśni

3. Koncepcja treningu oraz zmiany ćwiczeń w czasie z muzyką
4. Dobór i właściwa technika wykonywania ćwiczeń
5. Zasady stosowania i dobór obciążeń
6. Taktyka prowadzenia zajęć w oparciu o stopień zaawansowania
7. Stretching z elementami mobility
8. Elementy psychologii w pracy instruktora

#### Trening pośladków i nóg

1. Wszystko, co musisz wiedzieć o anatomii
2. Biomechanika przysiadu – różne warianty i ustawienia kątów
3. Technika przysiadu, czyli szczegóły, o których pewnie nigdy nie słyszałeś
4. Poszczególne fazy w przysiadzie – jak na dół i kiedy do góry
5. Wykrywanie własnych słabości i ograniczeń
6. Dodawanie ćwiczeń wspomagających formę w przysiadach
7. Akcesoria przydatne na różnych etapach treningu
8. Planowanie własnego treningu i monitorowanie postępów

#### STEP

1. Zasady budowy lekcji stepu,
2. Dobór muzyki
3. Kroki podstawowe i ich modyfikacje,
4. Techniki choreograficzne i metody łączenia kroków w choreografię,
5. Cueing- informacja werbalna i niewerbalna.
6. Stretching oraz ćwiczenia wzmacniające na stepie

#### CARE AND STABILITY

1. Budowa i najważniejsze czynniki wpływające na funkcję CORE
2. Stabilizacja globalna i lokalna
3. Korzyści wynikające bezpośrednio i pośrednio z treningu wzmacniania tułowia
4. Ocena funkcji i aktywności mięśni w obrębie tułowia
5. Zestawienie powszechnych metod treningowych
6. Sposoby progresji oraz regresji ćwiczeń w zależności od celu i poziomu sprawności oraz kiedy wprowadzać zmiany w treningu tak, aby osiągnąć najlepsze możliwe rezultaty
7. Prezentacja szerokiego wachlarza ćwiczeń w praktyce
8. Tajniki i sekrety treningu dostępne tylko dla najlepszych sportowców – czyli mniej znane ćwiczenia o potężnym wpływie
9. Przykładowe programy treningowe dla amatorów ćwiczeń siłowych na poziomie podstawowym, zaawansowanym oraz w wybranych dyscyplinach sportu

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	12-08-2024	09:00	14:00	05:00
2 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	13-08-2024	09:00	14:00	05:00
3 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	14-08-2024	09:00	14:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	15-08-2024	09:00	14:00	05:00
5 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	16-08-2024	09:00	14:00	05:00
6 z 6 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	17-08-2024	09:00	14:00	05:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 290,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 290,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	132,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	132,25 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Chudzicka

TRENER DIETY

- 🥇 Mistrzyni Polski 2021
- 🥈 Vice Mistrzostwo Polski
- 🥉 3 m Mistrzostwa Polski
- Finał Mistrzostw Europy
- 10 m Mistrzostwa Świata

W zawodzie instruktora, trenera oraz szkoleniowca i sportowca jest od 13 lat. Prowadzi zajęcia, wzmacniające, taneczne i relaksacyjne: dance, step wzmacnianie i choreografia, Body Ball, Sztangi, TBC, BPU, Fat Burning, Treningi funkcjonalne, Płaski Brzuch, Body Shape, Indoor cycling, TRX, Kettelbell, Stretching, Bounc Fit, Piloxing. Współpracuję z Fundacjami Z Akademią Boreliozy oraz Dyliniarnią oraz biorze udział w projektach społecznych jako propagator zdrowego podejścia do życia.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Marek Kruszewski, **Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych**, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

2. Materiały AST

## Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wyszkolenie podstawowe;

## Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

---

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

---

Liczba godzin usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

## Adres

ul. Armii Krajowej 25  
30-150 Kraków  
woj. małopolskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

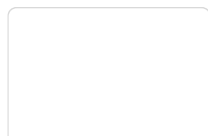
Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



Marta Świącicka



**E-mail** [astdofinansowania@gmail.com](mailto:astdofinansowania@gmail.com)

**Telefon** (+48) 883 407 700