



Kurs trenera personalnego i grupowego z zakresu przygotowania siłowego, oddechu, suplementacji, diagnostyki, mobilności oraz motoryki i programowania.

Numer usługi 2024/09/08/164643/2298153

5 535,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
167,73 PLN brutto/h
136,36 PLN netto/h

BOLECHOWSKI
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★

📍 Zielona Góra / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 33 h
📅 05.06.2025 do 08.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Usługa przeznaczona jest dla sportowców, trenerów sportów drużynowych, trenerów sportów walki, astmatyków, osób wypalonych zawodowo o wysokim poziomie stresów, dla osób z nadwagą, cukrzycą, studentów awf, strongmenów, kulturystów, dietetyków, fizjoterapeutów, dla pasjonatów sportów.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	04-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	33
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest kompleksowe przygotowanie instruktora do holistycznych działań trenerskich. Kurs kończy się egzaminem praktycznym przygotowującym do samodzielnego prowadzenia zajęć personalnych oraz grupowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi treningi z odważnikami kettlebell, sztangą, z masą własnego ciała	Uczestnik umie poprawnie wykonać 15 ćwiczeń z odważnikami kettlebell, sztangą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Diagnostuje dysfunkcje ruchowe i dobiera odpowiednie ćwiczenia	Uczestnik rozpoznaje dysfunkcję ruchową i dobiera ćwiczenia korekcyjne	Wywiad swobodny
Potrafi wykonać 20 ćwiczeń oddechowych	Uczestnik pokazuje ćwiczenia oddechowe zwiększające wytrzymałość , budujące siłę podczas treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zdobywa umiejętność w planowaniu, periodyzacji i programowaniu treningów	Uczestnik dobiera odpowiedni plan treningowy do poziomu zaawansowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zdobywa wiedzę z zakresu dietytyki oraz suplementacji w sporcie	Uczestnik potrafi ułożyć plan żywienia oraz suplementacji dla podopiecznego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Potrafi prowadzić treningi indywidualne i grupowe	Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykorzystuje się komunikacją interpersonalną. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1:

- Dietetyka i suplementacja: Damian Parol

1. Przemiany i wydatki energetyczne w czasie wysiłku
2. Skład i masa ciała w sporcie
3. Białko - rola i zapotrzebowanie w zależności od dyscypliny
4. Zapotrzebowanie na składniki energetyczne w zależności od typu wysiłku
5. Zapotrzebowanie na płyny i konsekwencje ich odwodnienia
6. Podstawy suplementacji w sporcie

- Oddech w sporcie: Bartłomiej Bolechowski

Szkolenie dedykowane jest sportowców, trenerów sportów drużynowych, astmatyków, osób wypalonych zawodowo o wysokim poziomie stresów.

Podczas kursu będą omawiane poniższe zagadnienia:

1. Przewaga tlenowa czym jest i jak pomoże Ci w uprawianiu sportu.
2. Fizjologia oddychania.
3. Korzyści z oddychania nosem w trakcie spoczynku i podczas ćwiczeń fizycznych
4. Tlenek azotu - gaz długowieczności
5. Przepona - funkcje, aktywacja, wzmocnienie
6. Poprawa Co2max
7. Wpływ oddechu na ekonomię biegania
8. Wstrzymywanie oddechu w praktyce
9. Przygotowanie do zawodów
10. Ćwiczenia oddechowe poprawiające

- koncentrację

- jakość snu

- odporność organizmu

- wyniki sportowe

- odtykające zatkane nosy

- pomagające zwalczać migreny

11. Rola Co2 w procesach oddechowych - efekt Bohra

Dzień 2:

- Budowanie siły przez Mobilność: Anna Bogdańska

Mobilność to kluczowy aspekt treningu, który wpływa na wydajność sportowców, ich zdolność do regeneracji oraz zapobieganie kontuzjom. Nasz kurs dedykowany jest trenerom sportowym, instruktorom fitness oraz wszystkim, którzy pragną zgłębić temat efektywnego

rozwijania zakresu ruchu.

Podczas kursu będą omawiane zagadnienia takie jak:

Moduł 1: Wprowadzenie do Siły i Mobilności

- Definicja mobilności i jej znaczenie – Czym jest mobilność? Dlaczego jest kluczowa dla efektywnego ruchu i zapobiegania kontuzjom.
- Rola siły w kontekście mobilności – Jak siła wspiera mobilność i dlaczego połączenie obu jest niezbędne dla osiągnięcia maksymalnych wyników.
- Równowaga między siłą a elastycznością – Wzmacnianie ciała bez ograniczania jego zdolności do swobodnego poruszania się.
- Od podstaw do zaawansowanych ruchów – Dlaczego warto zaczynać od prostych ćwiczeń i jak stopniowo zwiększać intensywność oraz złożoność treningu.
- Indywidualizacja treningu – Jak dostosowywać program do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Moduł 2: Techniki i Metody Treningu Mobilności

- Praca z oddechem – Techniki kontrolowania oddechu podczas ćwiczeń mobilnościowych w celu zwiększenia efektywności i relaksacji.
- Rozluźnienie mięśni i napięcie odpowiednich grup mięśniowych – Jak nauczyć się optymalnie kontrolować napięcie mięśniowe podczas ruchu.
- Progresywne przeciążenie w mobilności – Jak budować siłę poprzez zwiększanie obciążeń podczas ćwiczeń mobilnościowych (np. używanie kettlebell, gum oporowych).

Moduł 3: Ćwiczenia Mobilności Ogólnej

- Codzienne kompleksy mobilności – Ćwiczenia wykonywane z myślą o poprawie ogólnej mobilności od stóp do głowy.
- Praca nad problematycznymi obszarami – Jak zidentyfikować i skoncentrować się na szczególnie ograniczonych obszarach ciała.
- Skupienie na słabych ogniwach – Techniki analizy i rozpoznawania ograniczeń ruchowych w ciele.
- Regeneracja i profilaktyka kontuzji – Jak mobilność wpływa na regenerację i zmniejsza ryzyko urazów.

Moduł 4: Specjalistyczne Ćwiczenia Mobilności

- Przygotowanie pod konkretne ćwiczenia – Zestawy mobilności dedykowane pod konkretne ruchy takie jak: przysiady, martwe ciągi, tureckie wstawanie, wyciskanie nad głowę
- Mobilność pod sztuki walki – Zestaw ćwiczeń mobilności dla przygotowania do kopnięć i uderzeń.
- Mobilność pod podnoszenie ciężarów – Zestawy ćwiczeń wspomagające wyciskanie z przysiadu (Sots press), techniki podnoszenia kettlebell, snatch.

Moduł 5: Trening Równowagi

- Podstawowe zasady pracy nad równowagą – Jak postawa, wzrok i praca ucha wewnętrznego wpływają na utrzymywanie równowagi.
- Progresywne ćwiczenia równowagi – Techniki, które rozwijają równowagę, od prostych ćwiczeń na jednej nodze po bardziej zaawansowane ruchy.
- Trening propriocepcji – Jak zwiększyć świadomość swojego ciała w przestrzeni, co poprawia zarówno mobilność, jak i stabilność.

Moduł 6: Siła i Mobilność – Zintegrowany Program Treningowy.

- Połączenie siły i mobilności – Jak efektywnie łączyć elementy treningu siłowego z mobilnością w codziennej rutynie treningowej.
- Rola plyometrii i dynamicznych ćwiczeń w poprawie mobilności – Techniki wzmacniające, które jednocześnie poprawiają zakresy ruchu.
- Kettlebell i gumy oporowe – Jak korzystać z narzędzi do zwiększenia siły oraz mobilności.
- Ćwiczenia z masą własnego ciała – Wprowadzenie do zaawansowanych technik
 - Kettlebell level I: Bartłomiej Bolechowski

Pierwsza część szkolenia Kettlebell level I pozwala nabyć wiedzę i umiejętności wykonywania zaawansowanych ćwiczeń z kettlebell.

Szkolenie zawiera zagadnienia takie jak:

1. Czym jest hardstyle i dlaczego ta metoda jest wyjątkowa?
2. Nauka i korekta źle wykonywanych ćwiczeń : martwy ciąg, swing, tgu, snatch press

W ramach programu uczestnicy poznają unikalną metodę hardstyle, która wyróżnia się skutecznością i efektywnością w treningu.

W części szkolenia skoncentrujemy się na nauce i korekcie techniki kluczowych ćwiczeń, takich jak martwy ciąg, swing, Turkish get-up (TGU) oraz snatch press.

Dzień 3:

- Diagnostyka funkcjonalna: Monika Garboś
- 1. Edukacja w zakresie wykonywania podstawowych testów funkcjonalnych, oceny prawidłowego wykonania podstawowych wzorców ruchowych oraz doboru ćwiczeń korekcyjnych do rozpoznanych dysfunkcji.
- 2. Efektem ukończenia kursu uczestnik powinien potrafić ocenić dysfunkcje ruchu oraz dobrać i wdrożyć odpowiednie ćwiczenia korygujące, poprawiające balans mięśniowy, aktywujące mięśnie za mało zaangażowane w wykonywanie zadań ruchowych.
- Programowanie: Tomasz Cierpisz, Bartłomiej Bolechowski

Program obejmuje zasady programowania treningowego, które skupiają się na osiągnięciu celów takich jak hipertrofia, spalanie tkanki tłuszczowej i zwiększenie siły. Uczestnicy będą mieli okazję nauczyć się, jak dostosować treningi do indywidualnych potrzeb swoich podopiecznych.

Dzień 4:

- Kettlebell level II + Bodyweight + Sztangi: Tomasz Cierpisz, Bartłomiej Bolechowski

1. Zaawansowane techniki na 2 kettle

- Pushpress
- Jerk
- double snatch
- windmill
- ćwiczenia bottom-up
- bentpress

2. Bodyweight

- zasady treningu siłowego z ciężarem ciała; promieniowanie, przenoszenie napięcia, dominanta
- pompka na jednej ręce i jednej nodze
- Yin i Yang
- podciąganie taktyczne (pull-up)
- pistolet (przysiad na jednej nodze)
- pompka w staniu na rękach

3. Sztangi

- Przysiad przodem
- Przysiad Zarchera
- przysiad ze sztangą na plecach
- Wyciskanie żołnierskie
- Martwy ciąg
- Martwy ciąg sumo
- Martwy ciąg klasyczny
- Wyciskanie leżąc
- Skłon ze sztangą
- Tworzenie programu treningowego

Dzień 5:

Na zakończenie kompleksowego programu szkoleniowego uczestnicy przystąpią do egzaminu, który podsumuje całą zdobytą wiedzę i umiejętności z zakresu dietytyki, suplementacji, oddechu, mobilności oraz treningu z kettlebell, diagnostyki funkcjonalnej, programowania treningów, treningu z własną masą ciała oraz pracy ze sztangą.

Egzamin będzie składał się z dwóch części:

1. Część teoretyczna – uczestnicy będą musieli wykazać się znajomością kluczowych zagadnień, takich jak zasady zdrowego odżywiania, skutki suplementacji, techniki

oddechowe, metody mobilności oraz zasady programowania treningów dostosowanych do różnych celów.

2. Część praktyczna – uczestnicy zaprezentują poprawność wykonania ćwiczeń z kettlebell, bodyweight oraz sztangą, a także umiejętności w zakresie diagnostyki funkcjonalnej i korekcji błędów w technice. Będą również zobowiązani do zaprezentowania skutecznych programów treningowych, uwzględniających zdobyte umiejętności.

Usługa realizowana w formule godzin dydaktycznych 45 min

Przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi

Walidacja wlicza się w liczbę godzin usługi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dietetyka Suplementacja + Oddech	Damian Parol	05-06-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 7 Dietetyka Suplementacja + Oddech	Bartłomiej Bolechowski	05-06-2025	13:00	18:00	05:00
3 z 7 Mobility + KB 1	Anna Bogdańska	06-06-2025	08:00	13:00	05:00
4 z 7 Mobility + KB 1	Bartłomiej Bolechowski	06-06-2025	14:00	19:00	05:00
5 z 7 KB 2 + Bodyweight + Sztangi	Bartłomiej Bolechowski	07-06-2025	08:00	13:00	05:00
6 z 7 Diagnostyka Funkcjonalna + Programowanie	Bartłomiej Bolechowski	07-06-2025	14:00	18:00	04:00
7 z 7 Egzamin	Bartłomiej Bolechowski	08-06-2025	08:00	14:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 535,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	167,73 PLN
Koszt osobogodziny netto	136,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Bartłomiej Bolechowski

Doświadczony trener, który od lat pomaga ludziom osiągać lepszą formę fizyczną i mentalną. Jest certyfikowanym instruktorem kettlebell organizacji Strong First oraz ekspertem od technik oddechowych i biohackingu.

Prowadzi największą organizację kettlebell w Polsce – Centrum Kettlebell “CKB”, gdzie uczy, jak za pomocą odpowiednich ćwiczeń wzmocnić ciało, poprawić postawę i rozwijać wytrzymałość.

Ponadto:

- instruktor kettlebell Strong First Level 2
- instruktor oddechu Oxygen Advantage
- należy do 7 instruktorów STRONGFIRST ELITE w Polsce
- jest jednym z 78 mężczyzn na świecie z tytułem “Beast Tamer”. Tytuł ten otrzymują osoby, które wykonały 3 ćwiczenia (podciągnięcie na drążku / przysiad na jednej nodze / wyciśnięcie nad głowę) z “Bestią” czyli 48 kg odważnikiem.

Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc i utrwalając swoje kompetencje.



2 z 3

Anna Bogdańska

Cześć, jestem Anna Bogdańska i wiem, jak to jest napotkać przeszkody na drodze do osiągnięcia siłowych celów. W pewnym momencie mojego treningu zauważyłam, że mimo ciężkiej pracy, mój progres się zatrzymał. To był moment, w którym zrozumiałam, że brakuje mi nie tylko siły, ale przede wszystkim mobilności i elastyczności.

Postanowiłam więc skupić się na pracy nad tymi aspektami i było to jedno z najlepszych sportowych doświadczeń w moim życiu. Dzięki poprawie mobilności zaczęłam podnosić większe ciężary, a moje ciało zaczęło działać bardziej efektywnie. Efekty przeszły moje oczekiwania – nie tylko odzyskałam siłę, ale też zyskałam większą świadomość swojego ciała, co przełożyło się na lepsze wyniki w treningach.

Na co dzień prowadzę treningi grupowe z kettlebell oraz zajęcia z elastyczności, które wspierają progres siłowy moich podopiecznych.

Jestem certyfikowanym instruktorem kettlebell organizacji Strong First – SFG 2

Ostatnie 5 lat aktywnie działa w branży fitness na bieżąco podnosząc i utrwalając swoje kompetencje.



3 z 3

Damian Parol

Cześć! Nazywam się Damian Parol. Z wykształcenia jestem magistrem dietetyki (SGGW) i psychodietetykiem (SWPS). Mam też legitymację instruktora kulturystyki (PAS) i przez wiele lat pracowałem jako trener personalny. W 2018 obroniłem z wyróżnieniem doktorat na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Tematem mojej pracy był wpływ diety wegańskiej na wydolność biegaczy długodystansowych. Wyniki tej pracy opublikowałem na prestiżowej konferencji zorganizowanej przez European College of Sport Science w 2018 roku w Dublinie. Ostatnie 5 lat aktywnie działam w branży fitness na bieżąco podnosząc i utrwalając swoje kompetencje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Książka z ćwiczeniami, ze zdjęciami i opisem całego kursu. Manual trenerski ok 200stron

Adres

ul. Zacisze 16
65-775 Zielona Góra
woj. lubuskie

Kontakt



Agata Wyrwa

E-mail agatadual@gmail.com

Telefon (+48) 785 395 911