



## Trening endurance - jak budować wytrzymałość fizyczną

Numer usługi 2024/11/12/8291/2407558

2 933,28 PLN brutto

2 933,28 PLN netto

122,22 PLN brutto/h

122,22 PLN netto/h

CTE GROUP S.A.  
(dawniej Lauren  
Peso Polska S.A.)



📍 Elk / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 29.11.2024 do 01.12.2024

## Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	27-11-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

"Trening endurance - jak budować wytrzymałość fizyczną" - przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia treningu endurance.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie treningu endurance	Charakteryzuje typ treningu endurance	Test teoretyczny
Omawia przykładowe treningi endurance. Omawia czemu trening endurance powinien być wykonywany wśród naszych podopiecznych. Omawia czego unikać w danym rodzaju treningu. Organizuje dobór jednostek treningowych w treningu endurance.	Wskazuje przykładowe treningi endurance, wskazuje zalety treningu oraz elementy, których należy unikać podczas treningu endurance.	Test teoretyczny
Tworzy programowanie treningu endurance.	Projektuje trening.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

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

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

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

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesy kształcenia i szkolenia od walidacji.

Test zostanie zweryfikowany przez walidatora usługi.

## Program

Szkolenie składa się z części teoretycznej oraz praktycznej.

Uczestnik szkolenia zyska wiedzę odnośnie treningu endurance. Jest to bardzo efektywny trening budujący wytrzymałość, a więc posłuży mu w pracy z klientem na co dzień, którego celem jest podniesienie zdolności wysiłkowych. Ten rodzaj treningu jest coraz bardziej pożądanym wśród klientów z którymi trenerzy personalni pracują na co dzień. Właściwie dobrany i przeprowadzony trening to oczekiwane efekty a więc i zadowolenie naszego podopiecznego / podopiecznych, a więc praca trenera jest skuteczniejsza dzięki czemu jest lepszy w tym co robi na co dzień.

Program szkolenia :

- pojęcie treningu endurance
- programowanie treningu endurance
- dobór jednostek treningowych w treningu endurance
- przykładowe treningi endurance
- czemu trening endurance powinien być wykonywany wśród naszych podopiecznych
- czego unikać w danym rodzaju treningu.

W trakcie trwania szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia.

Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych - 24 godzin (1 godzina=60 minut).

Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych części mogą ulec zmianie.

Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia należy:

1. Frekwencja Uczestnika na poziomie co najmniej 90% czasu trwania szkolenia oraz
2. Uzyskać co najmniej 70% możliwych poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Przykładowe treningi endurance	Michał Wesołowski	29-11-2024	07:00	13:00	06:00
<b>2 z 10</b> Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	29-11-2024	13:00	13:30	00:30
<b>3 z 10</b> Przykładowe treningi endurance	Michał Wesołowski	29-11-2024	13:30	15:30	02:00
<b>4 z 10</b> Pojęcie treningu endurance	Michał Wesołowski	30-11-2024	07:00	13:00	06:00
<b>5 z 10</b> Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	30-11-2024	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 10</b> Programowanie treningu endurance	Michał Wesołowski	30-11-2024	13:30	15:30	02:00
<b>7 z 10</b> Dobór jednostek treningowych w treningu endurance	Michał Wesołowski	01-12-2024	07:00	12:30	05:30
<b>8 z 10</b> Przerwa (nie wliczona w czas trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	01-12-2024	12:30	13:00	00:30
<b>9 z 10</b> Czemu trening endurance powinien być wykonywany wśród naszych podopiecznych; Czego unikać podczas treningu.	Michał Wesołowski	01-12-2024	13:00	15:00	02:00
<b>10 z 10</b> Walidacja	-	01-12-2024	15:00	15:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 933,28 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 933,28 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,22 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Michał Wesołowski

Czynny szkoleniowiec w zakresie szkoleń trenerskich. Występuje jako prelegent na konferencjach, warsztatach, szkoleniach. Aktywny zawodowo trener. Specjalizuje się w pracy zarówno indywidualnej jak i grupowej. Stosuje metody ogólnorozwojowe, korzysta z wielu dyscyplin sportu. Zgłębił i ciągle zgłębia wiedzę niezbędną w branży. Pracuje treningowo z ludźmi o różnych potrzebach i stanie zdrowia - od osób po chorobach, ciąży, przedszkolaków po zawodowych sportowców.

Posiada zrealizowanych ponad 70 godzin szkoleń z tematyki szkoleń endurance.

Rozwinął swój klub sportowy i wyszkolił już ponad 20 trenerów, którzy do dzisiaj pracują w zawodzie.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zestawy ćwiczeń, scenariusze, plany treningowe. akcesoria treningowe.

## Warunki techniczne

Komputer, telefon, połączenie z internetem. Dostarczamy materiały szkoleniowe do indywidualnego studiowania, zapewniamy kontakt z Trenerem.

## Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 26A

19-300 Ełk

woj. warmińsko-mazurskie

Chic Pole Dance Studio

## Kontakt



### Alina Krasoń-Stajniak

**E-mail** [a.krason@laurenpeso.pl](mailto:a.krason@laurenpeso.pl)

**Telefon** (+48) 739 017 507