



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



Metodyka treningu kettlebell

Numer usługi 2025/04/10/126640/2682065

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 06.09.2025 do 07.09.2025

1 197,00 PLN brutto

1 197,00 PLN netto

99,75 PLN brutto/h

99,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Podczas naszego szkolenia z metodyki treningu kettlebell uczestnicy zdobywają umiejętności zastosowania w treningu odważników kulowych. Program obejmuje praktyczne ćwiczenia, które pozwalają na bezpośrednie zastosowanie wiedzy w omawianym obszarze. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	12
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Podczas szkolenia poszerzysz swoją wiedzę na temat programowania treningu kettlebell, co pomoże Ci lepiej zrozumieć cały proces i doskonalić swoje umiejętności w praktyce.
Dowiesz się jak prawidłowo programować trening kettlebell
Poznasz metodę HardStyle
Nauczysz się techniki odpowiednich ćwiczeń

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady treningu Kettlebell metodą HardStyle	Poprawnie wskazuje i nazywa różne formy ćwiczeń.	Wywiad swobodny
Programuje ćwiczenia Athletic Drills	Wykonuje ćwiczenia Side to Side Swing Side Stepping Swing Forward Stepping Swing Box Step Swing Step Back Clean Split Clean Step Back Snatch Split Snatch	Obserwacja w warunkach symulowanych
Programuje trening Kettlebell	Tworzy program treningowy kettlebell do indywidualnych potrzeb	Wywiad swobodny

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, dokument potwierdza, że 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

1. Historia i omówienie zasad treningu Kettlebell metodą HardStyle

2. Nauka podstawowych technik:

- Deadlift
- Swing
- TGu
- Clean (Double Clean)
- Press
- Squat (Goblet Squat, Front Squat)
- Snatch

Dzień 2

1. Zaawansowane techniki Kettlebell HardStyle:

- Windmill
- Dbl Push Press
- Dbl Jerk
- Dbl Snatch

2. Ćwiczenia z arsenału Athletic Drills:

- Side to Side Swing
- Side Stepping Swing
- Forward Stepping Swing
- Box Step Swing
- Step Back Clean
- Split Clean
- Step Back Snatch
- Split Snatch

3. Workout z wykorzystaniem poznanych technik.

4. Omówione zostaną kwestie:

- Programowania treningu Kettlebell
- Wymagania certyfikacji instruktorskich
- Wymogi wyzwań Top Team i Sinister.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Historia i omówienie zasad treningu Kettlebell metodą HardStyle	Tomasz Cierpisz	06-09-2025	12:00	13:00	01:00
2 z 6 Nauka podstawowych technik	Tomasz Cierpisz	06-09-2025	13:00	18:00	05:00
3 z 6 Zaawansowane techniki Kettlebell HardStyle	Tomasz Cierpisz	07-09-2025	12:00	14:00	02:00
4 z 6 Ćwiczenia z arsenału Athletic Drills	Tomasz Cierpisz	07-09-2025	14:00	16:00	02:00
5 z 6 Workout z wykorzystaniem poznanych technik	Tomasz Cierpisz	07-09-2025	16:00	17:00	01:00
6 z 6 Walidacja	-	07-09-2025	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 197,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 197,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	99,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Cierpisz

Specjalista w zakresie treningu siłowego i funkcjonalnego

Od 2010 roku Trener Personalny

Od 2018 roku wykładowca na kursach sportowych

Trener Przygotowania Motorycznego

Instruktor StrongFirst Elite

Instruktor StrongFirst Girya II

Instruktor StrongFirst Lifter

Instruktor StrongFirst Bodyweight

Sinister

Certified Functional Strength Coach

Original Strength Certified Coach

Top Team Instruktor

Organizator Mistrzostw Polski Kettlebell HardStyle 2022

Sędzia Mistrzostw Polski i Pucharu Polski Kettlebell HardStyle

Założyciel Opolskiego Centrum Treningu Kettlebell i Studia Treningu Personalnego „Strefa Mocy”.

Ukończone liczne kursy w zakresie treningu przekrojowego, różnych metod treningowych i dietetyki.

Ze sportem związany od 37 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej

Warunki uczestnictwa

Usługa skierowana także do Uczestników Projektów MP i/lub NSE.

Podpisano umowę z WUP w Krakowie.

Adres

ul. Zakopiańska 72D

30-001 Kraków

woj. małopolskie

Crossfit 72D

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska



E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661