

**Trener Personalny z elementami  
fizjoterapii - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/05/11/178482/2738075

**4 780,00 PLN** brutto

4 780,00 PLN netto

71,34 PLN brutto/h

71,34 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 67 h

📅 04.08.2025 do 19.08.2025

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

**Minimalna liczba uczestników**

8

**Maksymalna liczba uczestników**

24

**Data zakończenia rekrutacji**

01-08-2025

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

67

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń z uwzględnieniem wyzwań związanych z pracą z ciałem własnym i klientów.

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

| Efekty uczenia się                                                         | Kryteria weryfikacji                           | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje zadania i odpowiedzialność instruktora siłowni              | Wyjaśnia rolę instruktora w pracy z klientem   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                            | Wskazuje zadania zawodowe instruktora          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                            | Opisuje znaczenie relacji z klientem           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego | Wymienia etapy rozgrzewki                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                            | Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                            | Dopasowuje rozgrzewkę do poziomu uczestnika    | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                            | Rozpoznaje poprawną technikę                   | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych                        | Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta     | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                            | Wskazuje najczęstsze błędy techniczne          | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                            | Wskazuje odpowiednie testy                     | Wywiad swobodny                                       |
| Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych                    | Analizuje wyniki testów                        | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                            | Oceni stan funkcjonalny klienta                | Wywiad swobodny                                       |

| Efekty uczenia się                                                    | Kryteria weryfikacji                                     | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lokalizuje struktury stawowe i określa ich zakresy ruchomości         | Wskazuje budowę i funkcję stawów                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | Identyfikuje ograniczenia ruchomości                     | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | Łączy budowę z wyborem ćwiczeń                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera techniki PIR i pracy powięziowej do potrzeb klienta           | Charakteryzuje techniki PIR, pracy z punktami spustowymi | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                       | Dobiera metodę do objawów                                | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                       | Wskazuje efekty terapii                                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | Wskazuje mięśnie głębokie                                | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Objaśnia zasady aktywacji mięśni głębokich i ich rolę w stabilizacji  | Wyjaśnia mechanizmy stabilizacji                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | Opisuje znaczenie treningu core                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające kręgosłup              | Wskazuje ćwiczenia wspierające postawę                   | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                       | Uzasadnia ich wybór                                      | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                       | Łączy objawy z odpowiednimi ćwiczeniami                  | Wywiad swobodny                                       |
| Stosuje stretching statyczny i dynamiczny zgodnie z celem treningowym | Rozróżnia techniki stretchingu                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                       | Dobiera technikę do celu i uczestnika                    | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                       | Oceni ryzyko i przeciwwskazania                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                      | Metoda walidacji                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Analizuje technikę ćwiczeń dolnych partii ciała w pozycjach funkcjonalnych                                                                   | Rozpoznaje poprawną technikę przysiadu i wykroku          | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                                                                              | Identyfikuje kompensacje                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                                                                              | Oceni bezpieczeństwo wykonania                            | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Porównuje cele i efekty treningu siłowego oraz sylwetkowego<br><br>Klasyfikuje ćwiczenia na górne partie ciała według funkcji i zastosowania | Określa różnice w metodach                                | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                                                                                              | Wskazuje efekty fizjologiczne                             | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                                                                                              | Dobiera metodę do celu klienta                            | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                                                                                              | Identyfikuje ćwiczenia na grzbiet, barki, biceps, triceps | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                                                                                                              | Opisuje ich działanie                                     | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                                                                                              | Dopasowuje do poziomu klienta                             | Wywiad swobodny                                       |
| Projektuje jednostkę treningową dolnych partii ciała                                                                                         | Dobiera ćwiczenia i ich parametry                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Uwzględnia poziom klienta                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Określa cel jednostki                                     | Wywiad swobodny                                       |
| Rozróżnia techniki cardio i ich wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej                                                                         | Wskazuje rodzaje cardio (aeroby, interwały, obwody)       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Opisuje efekty metaboliczne                               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Dobiera metodę do poziomu klienta                         | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
| Oblicza i analizuje zakresy tętna treningowego                                                                                               | Oblicza HRmax i strefy intensywności                      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Wskazuje narzędzia pomiarowe                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                                                                                              | Interpretuje wyniki tętna                                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się                                                        | Kryteria weryfikacji                 | Metoda walidacji                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje systemy treningowe FBW, PPL, SPLIT i ich zastosowanie      | Opisuje różnice między systemami     | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                           | Dobiera system do celu               | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                           | Uzasadnia wybór metody               | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                           | Wskazuje techniki zaawansowane       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera techniki zaawansowane w treningu siłowym do poziomu klienta       | Łączy je z celami treningowym        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                           | Oceni ich skuteczność i ryzyko       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                           | Wskazuje różnice techniczne          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                           |                                      |                                                       |
| Porównuje trening siłowy i funkcjonalny z użyciem przyborów               | Określa cele treningu                | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                           | Dobiera odpowiednie ćwiczenia        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                           | Wskazuje zastosowanie przyborów      | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                                           |                                      |                                                       |
| Dobiera ćwiczenia z użyciem TRX, kettlebells, bosu, piłek do partii ciała | Dopasowuje ćwiczenia do partii ciała | Wywiad swobodny                                       |
|                                                                           | Uzasadnia dobór względem celu        | 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

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

TAK

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

# Program

## Grupa docelowa:

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

## Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 24 osobowej. Szkolenie odbędzie się na siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningów taki jak, piłki, wałki, maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane.

Sala wyposażona jest w ekran i rzutnik, na którym wyświetlana będzie prezentacja oraz materiały wideo do analiz.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

**Sposób organizacji szkolenia:** Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 20 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 46 godzin

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

## Zakres tematyczny szkolenia:

### MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.

- Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.
- Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.
- Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.
- Nauka rozgrzewki, jakie jest jej znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.
- Testy na sprawdzenie zakresu ruchomości.

### MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.

- Trening klatki piersiowej. Specyfika tego typu treningu w fitnessie oraz treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących klatkę piersiową.
- Rozciąganie indywidualne i w parach.
- Stretching dynamiczny w różnych pozycjach i wariantach.

### MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.

- Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.
- Pojęcie treningu funkcjonalnego w koncepcji core stability.
- Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.
- Core stability i core coordination.
- Nauka prawidłowego oddychania.

- Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha.
- Aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, zasady pracy core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.
- Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.

#### **MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.**

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z rozbiciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

#### **MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.**

- Trening nóg - ud, podudzi i pośladków. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Nauka prawidłowego przysiadu.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.

#### **MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.**

- Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie grzbietu i bicepsów.
- Trening mięśni brzucha w różnych wariantach z użyciem atlasów, ławeczek oraz bez sprzętu.

#### **MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.**

- Trening mięśni naramiennych i trójgłowych. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne i trójgłowe.

#### **MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.**

- Fizjologia wysiłku, substraty energetyczne.
- Odchudzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy.
- Praca z tętnem, trening cardio - zasady pracy z kardiostereotypem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krążków, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.
- Lekcja aerobowa i interwałowa na każdym urządzeniu.
- Nauka budowania planów treningowych.

#### **MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.**

- Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.
- Planowanie treningu i prowadzenie klienta.
- Rola notowania obciążeń w treningu osób początkujących.
- Charakterystyka poszczególnych systemów treningowych: FBW, push pull, push Pull legs, upper/lower, split.

#### **MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.**

- Trening akcesoryjny - kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.
- Różnice między klasycznym treningiem siłowym, a treningiem z użyciem przyborów fitness.
- Ćwiczenia z taśmami podwieszanymi i kettlebells na górną i dolną część ciała, asekuracja, korygowanie ćwiczącego, zestaw ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe.
- Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.
- Pokaz i nauka ćwiczeń.

#### **MODUŁ XI - Walidacja**

- Egzamin praktyczny PFS Instruktor Siłowni (losowanie zestawów ćwiczeń) oraz PFS Trener Personalny (losowanie zestawów ćwiczeń).
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Podczas egzaminu praktycznego uczestnik przeprowadza krótką sesję treningową o następujących częściach składowych:

- 1. Rozgrzewka.
- 2. Ćwiczenia wzmacniające.
- 3. Rozciąganie.
- 4. Blok tematyczny PFS Trener Personalny.

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 75

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                               | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 75</div> Moduł I:<br>Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.                               | Michał Gajda | 04-08-2025            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| <div>2 z 75</div> Moduł I:<br>Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.     | Michał Gajda | 04-08-2025            | 10:00               | 10:45               | 00:45         |
| <div>3 z 75</div> Moduł I:<br>Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.                           | Michał Gajda | 04-08-2025            | 10:45               | 11:45               | 01:00         |
| <div>4 z 75</div> Moduł I:<br>Pierwsza pomoc przedmedyczna – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami. | Michał Gajda | 04-08-2025            | 11:45               | 12:30               | 00:45         |
| <div>5 z 75</div> PRZERWA                                                                                             | Michał Gajda | 04-08-2025            | 12:30               | 12:50               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 6 z 75 Moduł I:<br>Nauka rozgrzewki, znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.                               | Michał Gajda     | 04-08-2025            | 12:50               | 14:15               | 01:25         |
| 7 z 75 Moduł I:<br>Testy na sprawdzenie zakresów ruchomości.                                                                                           | Michał Gajda     | 04-08-2025            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| 8 z 75 Moduł I:<br>Podsumowanie i dyskusja z grupą.                                                                                                    | Michał Gajda     | 04-08-2025            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |
| 9 z 75 Moduł II:<br>Trening klatki piersiowej – specyfika w fitnessie i treningu siłowym; cel, liczba serii, ćwiczeń i przerw.                         | Łukasz Adamowicz | 05-08-2025            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| 10 z 75 Moduł II:<br>Rozgrzewka.                                                                                                                       | Łukasz Adamowicz | 05-08-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 11 z 75 Moduł III:<br>Pokaz i nauka ćwiczeń na klatkę piersiową: wyciskanie sztangi, sztangielek, rozpiętki, krzyżowanie linek, butterfly, pompki itp. | Łukasz Adamowicz | 05-08-2025            | 10:45               | 12:40               | 01:55         |
| 12 z 75 PRZERWA                                                                                                                                        | Łukasz Adamowicz | 05-08-2025            | 12:40               | 13:00               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                                    | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>13 z 75</b> Moduł II:<br>Rozciąganie indywidualne i w parach – stretching w różnych pozycjach i wariantach.                                                                                             | Łukasz Adamowicz | 05-08-2025            | 13:00               | 14:15               | 01:15         |
| <b>14 z 75</b> Moduł II:<br>Podsumowanie i dyskusja z grupą.                                                                                                                                               | Łukasz Adamowicz | 05-08-2025            | 14:15               | 15:00               | 00:45         |
| <b>15 z 75</b> Moduł III:<br>Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.                                                                                                           | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |
| <b>16 z 75</b> Moduł III:<br>Nauka prawidłowego oddychania.                                                                                                                                                | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 10:30               | 11:00               | 00:30         |
| <b>17 z 75</b> Moduł III:<br>Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.                                                                                                                                    | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 11:00               | 12:40               | 01:40         |
| <b>18 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                                                                                     | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 12:40               | 13:00               | 00:20         |
| <b>19 z 75</b> Moduł III:<br>Core stability i core coordination.<br>Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha, aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, przyjmowanie prawidłowych pozycji. | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 13:00               | 14:40               | 01:40         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>20 z 75</b> Moduł III:<br>Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.                                                                      | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 14:40               | 15:25               | 00:45         |
| <b>21 z 75</b> Moduł III:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                                                            | Łukasz Adamowicz | 06-08-2025            | 15:25               | 16:00               | 00:35         |
| <b>22 z 75</b> Moduł IV:<br>Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, rozciąganie w ruchu (REH). Budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa. | Michał Gajda     | 07-08-2025            | 09:00               | 12:00               | 03:00         |
| <b>23 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                                   | Michał Gajda     | 07-08-2025            | 12:00               | 12:20               | 00:20         |
| <b>24 z 75</b> Moduł IV:<br>Poizometryczna relaksacja mięśni, prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.                                      | Michał Gajda     | 07-08-2025            | 12:20               | 12:45               | 00:25         |
| <b>25 z 75</b> Moduł IV:<br>Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.                                                 | Michał Gajda     | 07-08-2025            | 12:45               | 13:45               | 01:00         |
| <b>26 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                                   | Michał Gajda     | 07-08-2025            | 13:45               | 14:05               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                            | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>27 z 75</b> Moduł IV:<br>Anatomia powięzi, punkty spustowe, terapia rozluźniania mięśniowo-powięziowego z użyciem rolki i piłki terapeutycznej. | Michał Gajda | 07-08-2025            | 14:05               | 14:55               | 00:50         |
| <b>28 z 75</b> Moduł IV:<br>Zasady różnicowania intensywności masażu, rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy piłką terapeutyczną.               | Michał Gajda | 07-08-2025            | 14:55               | 15:40               | 00:45         |
| <b>29 z 75</b> Moduł IV:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                                                       | Michał Gajda | 07-08-2025            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| <b>30 z 75</b> Moduł V:<br>Trening nóg – ud, podudzi i pośladków. Specyfika w fitnessie i treningu siłowym.                                        | Michał Gajda | 08-08-2025            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| <b>31 z 75</b> Moduł V:<br>Rozgrzewka.                                                                                                             | Michał Gajda | 08-08-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| <b>32 z 75</b> Moduł V:<br>Nauka prawidłowego przysiadu.                                                                                           | Michał Gajda | 08-08-2025            | 09:45               | 10:30               | 00:45         |
| <b>33 z 75</b> Moduł V:<br>Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.                                                | Michał Gajda | 08-08-2025            | 10:30               | 11:30               | 01:00         |
| <b>34 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                             | Michał Gajda | 08-08-2025            | 11:30               | 11:50               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                 | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>35 z 75</b> Moduł V:<br>Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.                                                   | Michał Gajda     | 08-08-2025            | 11:50               | 13:50               | 02:00         |
| <b>36 z 75</b> Moduł V:<br>Demonstracja ćwiczeń na pośladki.                                                                            | Michał Gajda     | 08-08-2025            | 13:50               | 15:40               | 01:50         |
| <b>37 z 75</b> Moduł V:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                                             | Michał Gajda     | 08-08-2025            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| <b>38 z 75</b> Moduł VI:<br>Rozgrzewka                                                                                                  | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |
| <b>39 z 75</b> Moduł VI:<br>Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha – specyfika, cele, liczba serii i przerw. | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 11:15               | 11:45               | 00:30         |
| <b>40 z 75</b> Moduł VI:<br>Pokaz i nauka ćwiczeń na grzbiet i bicepsy.                                                                 | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 11:45               | 13:30               | 01:45         |
| <b>41 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                  | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 13:30               | 13:50               | 00:20         |
| <b>42 z 75</b> Moduł VI:<br>Trening bicepsów – omówienie.                                                                               | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 13:50               | 14:05               | 00:15         |
| <b>43 z 75</b> Moduł VI:<br>Nauka ćwiczeń mięśni dwugłowych ramienia.                                                                   | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 14:05               | 15:30               | 01:25         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>44 z 75</b> Moduł VI:<br>Trening mięśni brzucha – atlas, ławeczka, bez sprzętu.                                       | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 15:30               | 16:30               | 01:00         |
| <b>45 z 75</b> Moduł VI:<br>Rozciąganie.                                                                                 | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 16:30               | 16:45               | 00:15         |
| <b>46 z 75</b> Moduł VI:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                             | Paweł Wólkiewicz | 11-08-2025            | 16:45               | 17:00               | 00:15         |
| <b>47 z 75</b> Moduł VII:<br>Rozgrzewka.                                                                                 | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <b>48 z 75</b> Moduł VII:<br>Trening mięśni naramiennych i trójdłowych – specyfika, cele, liczba serii, ćwiczeń, przerw. | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 09:15               | 09:45               | 00:30         |
| <b>49 z 75</b> Moduł VII:<br>Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne.                                      | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 09:45               | 11:30               | 01:45         |
| <b>50 z 75</b> PRZERWA                                                                                                   | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 11:30               | 11:50               | 00:20         |
| <b>51 z 75</b> Moduł VII:<br>Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie trójdłowe.                                       | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 11:50               | 13:20               | 01:30         |
| <b>52 z 75</b> Moduł VII:<br>Rozciąganie.                                                                                | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 13:20               | 13:40               | 00:20         |
| <b>53 z 75</b> Moduł VII:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                            | Paweł Wólkiewicz | 12-08-2025            | 13:40               | 14:00               | 00:20         |
| <b>54 z 75</b> Moduł VIII:<br>Rozgrzewka                                                                                 | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 11:00               | 11:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                            | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>55 z 75</b> Moduł VIII: Praca z tętnem, trening cardio – zasady pracy z kardioterestem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.                    | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 11:15               | 12:00               | 00:45         |
| <b>56 z 75</b> Moduł VIII: Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wiosłarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness. | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 12:00               | 13:30               | 01:30         |
| <b>57 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                             | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 13:30               | 13:50               | 00:20         |
| <b>58 z 75</b> Moduł VIII: Nauka budowania planów treningowych.                                                                                    | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 13:50               | 15:20               | 01:30         |
| <b>59 z 75</b> Moduł VIII: Rozciąganie.                                                                                                            | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 15:20               | 15:40               | 00:20         |
| <b>60 z 75</b> Moduł VIII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                                                        | Paweł Wólkiewicz | 13-08-2025            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| <b>61 z 75</b> Moduł IX: Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.                                                                           | Michał Gajda     | 14-08-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| <b>62 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                             | Michał Gajda     | 14-08-2025            | 10:30               | 10:50               | 00:20         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                   | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>63 z 75</b> Moduł IX:<br>Planowanie treningu i prowadzenie klienta (parametry jednostki treningowej, periodyzacja).    | Michał Gajda | 14-08-2025            | 10:50               | 12:30               | 01:40         |
| <b>64 z 75</b> PRZERWA                                                                                                    | Michał Gajda | 14-08-2025            | 12:30               | 12:50               | 00:20         |
| <b>65 z 75</b> Moduł IX:<br>Charakterystyka systemów treningowych: FBW, push pull, push pull legs, upper/lower, split.    | Michał Gajda | 14-08-2025            | 12:50               | 15:30               | 02:40         |
| <b>66 z 75</b> Moduł IX:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                              | Michał Gajda | 14-08-2025            | 15:30               | 16:00               | 00:30         |
| <b>67 z 75</b> Moduł X:<br>Omówienie podstaw teoretycznych treningu funkcjonalnego i różnice względem treningu oporowego. | Michał Gajda | 18-08-2025            | 09:00               | 09:15               | 00:15         |
| <b>68 z 75</b> Moduł X:<br>Rozgrzewka.                                                                                    | Michał Gajda | 18-08-2025            | 09:15               | 09:30               | 00:15         |
| <b>69 z 75</b> Moduł X:<br>Trening akcesoryjny – kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.             | Michał Gajda | 18-08-2025            | 09:30               | 10:30               | 01:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                              | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>70 z 75</b> Moduł X:<br>Ćwiczenia z taśmami i kettlebells – górna i dolna część ciała, asekuracja, korekcja, zestaw na wszystkie grupy mięśniowe. | Michał Gajda | 18-08-2025            | 10:30               | 12:50               | 02:20         |
| <b>71 z 75</b> PRZERWA                                                                                                                               | Michał Gajda | 18-08-2025            | 12:50               | 13:10               | 00:20         |
| <b>72 z 75</b> Moduł X:<br>Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.                                                                                 | Michał Gajda | 18-08-2025            | 13:10               | 13:40               | 00:30         |
| <b>73 z 75</b> Moduł X:<br>Pokaz i nauka ćwiczeń funkcjonalnych (drop jump, skater, burpee, itp.).                                                   | Michał Gajda | 18-08-2025            | 13:40               | 14:40               | 01:00         |
| <b>74 z 75</b> Moduł X:<br>Podsumowanie i dyskusja grupowa.                                                                                          | Michał Gajda | 18-08-2025            | 14:40               | 15:00               | 00:20         |
| <b>75 z 75</b> Moduł XI -<br>Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych  | -            | 19-08-2025            | 09:00               | 15:00               | 06:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 780,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 4 780,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 71,34 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                 | 71,34 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Paweł Wólkiewicz

Paweł Wólkiewicz to trener, edukator zdrowia i współtwórca studia treningowego TRAINING ROOM w Warszawie. Jego kariera rozpoczęła się od sportu wyczynowego – był m.in. medalistą Mistrzostw Polski Juniorów w pływaniu, a także trenował siatkówkę i sporty sylwetkowe. Z czasem pasję do treningu przekształcił w misję wspierania innych – najpierw jako trener personalny, dziś jako lider zespołu specjalistów od treningu medycznego po przygotowanie sportowe. Od 2016 roku rozwija autorską koncepcję „3 poziomów zdrowej pracy”, pomagając przeciwdziałać skutkom siedzącego trybu życia. Na platformie koddodzrowia.pl edukuje, jak dbać o ciało także podczas pracy przy biurku. Jest jednym z pierwszych trenerów HYROX w Polsce, łącząc funkcjonalny trening z analizą danych, wideo i AI. Prywatnie – tata trójki dzieci, miłośnik kolarstwa enduro i downhill. Stawia na systematyczność, jakość ruchu i podejście, które realnie wpływa na codzienne funkcjonowanie.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.



2 z 3

### Michał Gajda

Jestem trenerem personalnym, szkoleniowcem i menedżerem fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od lat wspieram ludzi w budowaniu sprawności, zdrowych nawyków i lepszego życia – na sali treningowej, w klubie, podczas szkoleń i w mediach.

Ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jestem instruktorem sportu o specjalizacji kulturystyka (EFBB), certyfikowanym trenerem TRX Suspension Training, a od 2007 roku zawodowo działam jako trener personalny. Pracuję również jako fitness manager w największej sieci klubów fitness w Polsce.

Jestem współzałożycielem firmy Zdrowi Aktywni, gdzie wraz z zespołem realizujemy treningi personalne i grupowe oraz organizujemy obozy kondycyjno-odchudzające.

Na co dzień łączę praktykę z wiedzą – stale rozwijam się w zakresie treningu, fizjoterapii i dietetyki. W pracy z klientami stawiam na indywidualne podejście, bezpieczeństwo i realne cele – bez zbędnych haseł, za to z uważnością na człowieka.

Dodatkowo angażuję się w edukację:

jako szkoleniowiec ProFi Academy,

oraz jako autor i komentator medialny – pisałem dla czasopisma Victor Gimnazjalista, współpracowałem z Polskim Radiem Czwórka, promując aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród młodzieży i dorosłych.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.



3 z 3

## Łukasz Adamowicz

Łukasz Adamowicz to doświadczony trener personalny, szkoleniowiec i współtwórca Akademii Biznesu Trenera ProFi, związany z branżą fitness od ponad 16 lat. Absolwent AWF w Warszawie, instruktor kulturystyki, trener II klasy oraz certyfikowany instruktor TRX. Od 2014 roku współpracuje z ProFi Fitness School jako mentor i szkoleniowiec, a także współtworzy firmę Zdrowi Aktywni, promującą zdrowy styl życia i tworzącą programy treningowe dla różnych grup odbiorców.

Swoje doświadczenie zdobywał w największych klubach fitness w Polsce, rozwijając się w pracy z klientami i zespołami. Specjalizuje się w kształtowaniu sylwetki, poprawie sprawności, edukacji treningowej i żywieniowej, a także wspieraniu klientów w osiągnięciu celów bez presji, lecz z zaangażowaniem. W Akademii Biznesu Trenera ProFi dzieli się wiedzą z zakresu budowania relacji z klientem, autoprezentacji, organizacji pracy trenera oraz etycznej sprzedaży usług.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy dietetyki
- Trener Personalny z elementami fizjoterapii

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy Dietetyki
- Rola Instruktor Siłowni
- Wstęp do Akademii Biznesu Trenera
- Trening aerobowy i interwałowy
- Core i wady postawy
- Planowanie treningu

Materiały dodatkowe:

- Nagrania z pokazem ćwiczeń
- Prezentacja Dietetyka Osób Otyłych i z Nadwagą (gratis)
- Prezentacja Programowanie i Planowanie Treningu (gratis)

## Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).

## Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Adres

ul. Złota 59  
00-120 Warszawa  
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Złote Tarasy ul. Złota 59, 00-120 Warszawa

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, siłownia, szatnie, toalety.

## Kontakt



**Piotr Teresiak**

**E-mail** [piotr@profi-fitness.com.pl](mailto:piotr@profi-fitness.com.pl)

**Telefon** (+48) 501 770 026