

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

Numer usługi 2025/05/12/178482/2738114

3 780,00 PLN brutto

3 780,00 PLN netto

56,42 PLN brutto/h

56,42 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 67 h

📅 04.08.2025 do 19.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
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	31-07-2025
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 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 osiągnięciu 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 osiągnięciu 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 osiągnięciu 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 kardiotesterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, 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
1 z 75 Moduł I: Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.	Adrian Markowicz	04-08-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 75 Moduł I: Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.	Adrian Markowicz	04-08-2025	10:00	10:45	00:45
3 z 75 Moduł I: Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.	Adrian Markowicz	04-08-2025	10:45	11:45	01:00
4 z 75 Moduł I: Pierwsza pomoc przedmedyczna – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.	Adrian Markowicz	04-08-2025	11:45	12:30	00:45
5 z 75 PRZERWA	Adrian Markowicz	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: Nauka rozgrzewki, znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.	Adrian Markowicz	04-08-2025	12:50	14:15	01:25
7 z 75 Moduł I: Testy na sprawdzenie zakresów ruchomości.	Adrian Markowicz	04-08-2025	14:15	15:15	01:00
8 z 75 Moduł I: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Adrian Markowicz	04-08-2025	15:15	16:00	00:45
9 z 75 Moduł II: Trening klatki piersiowej – specyfika w fitnessie i treningu siłowym; cel, liczba serii, ćwiczeń i przerw	Adrian Markowicz	05-08-2025	09:00	09:30	00:30
10 z 75 Moduł II: Rozgrzewka.	Adrian Markowicz	05-08-2025	09:30	09:45	00:15
11 z 75 Moduł III: Pokaz i nauka ćwiczeń na klatkę piersiową: wyciskanie sztangi, sztangielek, rozpiętki, krzyżowanie linek, butterfly, pompki itp.	Adrian Markowicz	05-08-2025	09:45	11:40	01:55
12 z 75 PRZERWA	Adrian Markowicz	05-08-2025	11:40	12:00	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 75 Moduł II: Rozciąganie indywidualne i w parach – stretching w różnych pozycjach i wariantach.	Adrian Markowicz	05-08-2025	12:00	13:15	01:15
14 z 75 Moduł II: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Adrian Markowicz	05-08-2025	13:15	14:00	00:45
15 z 75 Moduł III: Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.	Łukasz Węgliński	06-08-2025	10:00	11:00	01:00
16 z 75 Moduł III: Nauka prawidłowego oddychania.	Łukasz Węgliński	06-08-2025	11:00	12:00	01:00
17 z 75 Moduł III: Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego	Łukasz Węgliński	06-08-2025	12:00	13:40	01:40
18 z 75 PRZERWA	Łukasz Węgliński	06-08-2025	13:40	14:00	00:20
19 z 75 Moduł III: Core stability i core coordination. Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha, aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.	Łukasz Węgliński	06-08-2025	14:00	15:40	01:40
20 z 75 Moduł III: Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.	Łukasz Węgliński	06-08-2025	15:40	16:25	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 75 Moduł III: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Łukasz Węgliński	06-08-2025	16:25	17:00	00:35
22 z 75 Moduł IV: Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, rozciąganie w ruchu (REH). Budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.	Łukasz Węgliński	07-08-2025	10:00	13:00	03:00
23 z 75 PRZERWA	Łukasz Węgliński	07-08-2025	13:00	13:20	00:20
24 z 75 Moduł IV: Poizometryczna relaksacja mięśni, prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.	Łukasz Węgliński	07-08-2025	13:20	13:45	00:25
25 z 75 Moduł IV: Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.	Łukasz Węgliński	07-08-2025	13:45	14:45	01:00
26 z 75 PRZERWA	Łukasz Węgliński	07-08-2025	14:45	15:05	00:20
27 z 75 Moduł IV: Anatomia powięzi, punkty spustowe, terapia rozluźniania mięśniowo-powięziowego z użyciem rolki i piłki terapeutycznej.	Łukasz Węgliński	07-08-2025	15:05	15:55	00:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 75 Moduł IV: Zasady różnicowania intensywności masażu, rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy piłką terapeutyczną.	Łukasz Węgliński	07-08-2025	15:55	16:40	00:45
29 z 75 Moduł IV: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Łukasz Węgliński	07-08-2025	16:40	17:00	00:20
30 z 75 Moduł V: Trening nóg – ud, podudzi i pośladków. Specyfika w fitnessie i treningu siłowym.	Adrian Markowicz	08-08-2025	08:00	08:30	00:30
31 z 75 Moduł V: Rozgrzewka.	Adrian Markowicz	08-08-2025	08:30	08:45	00:15
32 z 75 Moduł V: Nauka prawidłowego przysiadu.	Adrian Markowicz	08-08-2025	08:45	09:30	00:45
33 z 75 Moduł V: Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.	Adrian Markowicz	08-08-2025	09:30	10:30	01:00
34 z 75 PRZERWA	Adrian Markowicz	08-08-2025	10:30	10:50	00:20
35 z 75 Moduł V: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.	Adrian Markowicz	08-08-2025	10:50	12:50	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 75 Moduł V: Demonstracja ćwiczeń na pośladki.	Adrian Markowicz	08-08-2025	12:50	13:35	00:45
37 z 75 Moduł V: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Adrian Markowicz	08-08-2025	13:35	14:00	00:25
38 z 75 Moduł VI: Rozgrzewka	Artur Ziółko	11-08-2025	10:00	10:15	00:15
39 z 75 Moduł VI: Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha – specyfika, cele, liczba serii i przerw.	Artur Ziółko	11-08-2025	10:15	10:45	00:30
40 z 75 Moduł VI: Pokaz i nauka ćwiczeń na grzbiet i bicepsy.	Artur Ziółko	11-08-2025	10:45	12:30	01:45
41 z 75 PRZERWA	Artur Ziółko	11-08-2025	12:30	12:50	00:20
42 z 75 Moduł VI: Trening bicepsów – omówienie.	Artur Ziółko	11-08-2025	12:50	13:05	00:15
43 z 75 Moduł VI: Nauka ćwiczeń mięśni dwugłowych ramienia.	Artur Ziółko	11-08-2025	13:05	14:30	01:25
44 z 75 Moduł VI: Trening mięśni brzucha – atlas, ławeczka, bez sprzętu.	Artur Ziółko	11-08-2025	14:30	15:30	01:00
45 z 75 Moduł VI: Rozciąganie.	Artur Ziółko	11-08-2025	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
46 z 75 Moduł VI: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Artur Ziółko	11-08-2025	15:45	16:00	00:15
47 z 75 Moduł VII: Rozgrzewka.	Artur Ziółko	12-08-2025	09:00	09:15	00:15
48 z 75 Moduł VII: Trening mięśni naramiennych i trójąłowych – specyfika, cele, liczba serii, ćwiczeń, przerw.	Artur Ziółko	12-08-2025	09:15	09:45	00:30
49 z 75 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne.	Artur Ziółko	12-08-2025	09:45	11:30	01:45
50 z 75 PRZERWA	Artur Ziółko	12-08-2025	11:30	11:50	00:20
51 z 75 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie trójąłowe.	Artur Ziółko	12-08-2025	11:50	13:20	01:30
52 z 75 Moduł VII: Rozciąganie.	Artur Ziółko	12-08-2025	13:20	13:40	00:20
53 z 75 Moduł VII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Artur Ziółko	12-08-2025	13:40	14:00	00:20
54 z 75 Moduł VIII: Rozgrzewka	Artur Ziółko	13-08-2025	09:00	09:15	00:15
55 z 75 Moduł VIII: Praca z tętnem, trening cardio – zasady pracy z kardioterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.	Artur Ziółko	13-08-2025	09:15	10:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 75 Moduł VIII: Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.	Artur Ziółko	13-08-2025	10:00	11:30	01:30
57 z 75 PRZERWA	Artur Ziółko	13-08-2025	11:30	11:50	00:20
58 z 75 Moduł VIII: Nauka budowania planów treningowych.	Artur Ziółko	13-08-2025	11:50	13:20	01:30
59 z 75 Moduł VIII: Rozciąganie.	Artur Ziółko	13-08-2025	13:20	13:40	00:20
60 z 75 Moduł VIII: Podsumowanie idyskusja grupowa.	Artur Ziółko	13-08-2025	13:40	14:00	00:20
61 z 75 Moduł IX: Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.	Artur Ziółko	14-08-2025	09:00	10:30	01:30
62 z 75 PRZERWA	Artur Ziółko	14-08-2025	10:30	10:50	00:20
63 z 75 Moduł IX: Planowanie treningu i prowadzenie klienta (parametry jednostki treningowej, periodyzacja).	Artur Ziółko	14-08-2025	10:50	12:30	01:40
64 z 75 PRZERWA	Artur Ziółko	14-08-2025	12:30	12:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
65 z 75 Moduł IX: Charakterystyka systemów treningowych: FBW, push pull, push pull legs, upper/lower, split.	Artur Ziółko	14-08-2025	12:50	15:30	02:40
66 z 75 Moduł IX: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Artur Ziółko	14-08-2025	15:30	16:00	00:30
67 z 75 Moduł X: Omówienie podstaw teoretycznych treningu funkcjonalnego i różnice względem treningu oporowego.	Adrian Markowicz	18-08-2025	09:00	09:15	00:15
68 z 75 Moduł X: Rozgrzewka.	Adrian Markowicz	18-08-2025	09:15	09:30	00:15
69 z 75 Moduł X: Trening akcesoryjny – kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.	Adrian Markowicz	18-08-2025	09:30	10:30	01:00
70 z 75 Moduł X: Ćwiczenia z taśmami i kettlebells – górna i dolna część ciała, asekuracja, korekcja, zestaw na wszystkie grupy mięśniowe.	Adrian Markowicz	18-08-2025	10:30	12:50	02:20
71 z 75 PRZERWA	Adrian Markowicz	18-08-2025	12:50	13:10	00:20
72 z 75 Moduł X: Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.	Adrian Markowicz	18-08-2025	13:10	13:40	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
73 z 75 Moduł X: Pokaz i nauka ćwiczeń funkcjonalnych (drop jump, skater, burpee, itp.).	Adrian Markowicz	18-08-2025	13:40	14:40	01:00
74 z 75 Moduł X: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Adrian Markowicz	18-08-2025	14:40	15:00	00:20
75 z 75 Moduł XI - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-08-2025	09:00	15:00	06:00

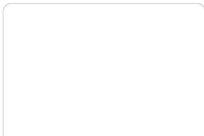
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 780,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	56,42 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,42 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3
Artur Ziółko



Artur Ziółko to trener personalny, szkoleniowiec i specjalista w zakresie treningu EMS oraz kettlebell. Ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz Uniwersytet Jagielloński (zarządzanie sportem). Pracuje zarówno z osobami z tzw. generalnej populacji, jak i sportowcami, oferując indywidualne, skuteczne rozwiązania treningowe. Jego specjalizacje to elektrostymulacja mięśni (EMS) i trening siłowy z kettlami, które rozwija od lat, będąc także autorem szkoleń w tych dziedzinach (m.in. Trener EMS poziom I i II, Kettlebell Basic i Advanced). Jako szkoleniowiec ProFi Academy prowadzi kursy z zakresu treningu siłowego, funkcjonalnego, core & mobility oraz dietytyki sportowej. Jego celem jest budowanie świadomości na temat aktywności fizycznej, oferując konkretne metody, które są zrozumiałe i dopasowane do realnych potrzeb podopiecznych. W pracy stawia na jasną komunikację, rzetelną wiedzę i sprawdzone metody. Zaraża energią, przekazując wiedzę w sposób przystępny, ale bez uproszczeń.



2 z 3

Adrian Markowicz

Adrian Markowicz – trener personalny, szkoleniowiec i menedżer z wieloletnim doświadczeniem w Polsce i za granicą. Od ponad 9 lat współtworzy zespół ProFi Academy jako wykładowca kursów Personal Trainer Basic oraz Gym Instructor. Absolwent AWF w Krakowie oraz Wyższej Szkoły Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie. Pracował m.in. w Jatomi Fitness, przechodząc ścieżkę od master trenera po general managera, zarządzając standardami pracy i sprzedażą w 39 klubach w całym kraju. Współtworzył system sprzedaży treningów personalnych dla Grupy Benefit Systems S.A., a obecnie pełni funkcję Head Coacha sieci butikowych klubów HARDER® i współtworzy projekt FitnessClinic. Specjalizuje się w planowaniu i sprzedaży treningów, motywacji, zarządzaniu zespołem oraz prowadzeniu nowoczesnych zajęć HIIT, LIIT i warsztatów Kettlebell Sport. Występuje jako prelegent na największych wydarzeniach branżowych, łącząc praktykę trenerską z wiedzą menedżerską i strategicznym podejściem do rozwoju biznesu fitness.



3 z 3

Łukasz Węgliński

Łukasz Węgliński – trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży fitness. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów z Zarządzania Zasobami Ludzkimi w WSE im. ks. Józefa Tischnera. Od 2005 roku związany ze sportem jako instruktor kulturystyki, specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i korekcyjnym, dbając o technikę, bezpieczeństwo i realne efekty swoich podopiecznych. Ukończył liczne szkolenia m.in. z korekcji wad postawy, FMS, treningu medycznego, TRX, indoor – trener personalny, instruktor i edukator z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży fitness. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz studiów z Zarządzania Zasobami Ludzkimi w WSE im. ks. Józefa Tischnera. Od 2005 roku związany ze sportem jako instruktor kulturystyki, specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i korekcyjnym, dbając o technikę, bezpieczeństwo i realne efekty swoich podopiecznych. Ukończył liczne szkolenia m.in. z korekcji wad postawy, FMS, treningu medycznego, TRX, indoor cycling, nordic walking, a także jest dyplomowanym masażystą i ratownikiem WOPR. Doświadczenie zdobywał na różnych szczeblach pracy w klubach fitness – od instruktora po Fitness Managera – dzięki czemu doskonale rozumie potrzeby zarówno klientów, jak i zespołów trenerskich. Łączy profesjonalną wiedzę z indywidualnym podejściem i pozytywną energią, wierząc, że skuteczny trening to połączenie dobrego programu, komunikacji i przyjaznej atmosfery.

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.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Bratysławska 4
31-201 Kraków
woj. małopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Fitness Platinum Bratysławska XXL ul. Bratysławska 4, 31-201 Kraków

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026