

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

Numer usługi 2025/05/12/178482/2738120

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

📍 Wrocław / 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

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
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Wywiad swobodny
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Wywiad swobodny
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Wskazuje odpowiednie testy	Wywiad swobodny
	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, skręceniemi.
- 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: 76

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 76 Moduł I: Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	10:00	11:00	01:00
2 z 76 Moduł I: Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	11:00	11:45	00:45
3 z 76 Moduł I: Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	11:45	12:45	01:00
4 z 76 Moduł I: Pierwsza pomoc przedmedyczna – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	12:45	13:30	00:45
5 z 76 PRZERWA	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	13:30	13:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 76 Moduł I: Nauka rozgrzewki, znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	13:50	15:15	01:25
7 z 76 Moduł I: Testy na sprawdzenie zakresów ruchomości.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	15:15	16:15	01:00
8 z 76 Moduł I: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Łukasz Drzewicki	04-08-2025	16:15	17:00	00:45
9 z 76 Moduł II: Trening klatki piersiowej – specyfika w fitnessie i treningu siłowym; cel, liczba serii, ćwiczeń i przerw.	Łukasz Drzewicki	05-08-2025	09:00	09:30	00:30
10 z 76 Moduł II: Rozgrzewka.	Łukasz Drzewicki	05-08-2025	09:30	09:45	00:15
11 z 76 Moduł III: Pokaz i nauka ćwiczeń na klatkę piersiową: wyciskanie sztangi, sztangielek, rozpiętki, krzyżowanie linek, butterfly, pompki itp.	Łukasz Drzewicki	05-08-2025	09:45	11:40	01:55
12 z 76 PRZERWA	Łukasz Drzewicki	05-08-2025	11:40	12:00	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 76 Moduł II: Rozciąganie indywidualne i w parach – stretching w różnych pozycjach i wariantach.	Łukasz Drzewicki	05-08-2025	12:00	13:15	01:15
14 z 76 Moduł II: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Łukasz Drzewicki	05-08-2025	13:15	14:00	00:45
15 z 76 Moduł III: Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.	Bartosz Szostak	06-08-2025	09:00	10:00	01:00
16 z 76 Moduł III: Nauka prawidłowego oddychania.	Bartosz Szostak	06-08-2025	10:00	11:00	01:00
17 z 76 Moduł III: Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.	Bartosz Szostak	06-08-2025	11:00	12:40	01:40
18 z 76 PRZERWA	Bartosz Szostak	06-08-2025	12:40	13:00	00:20
19 z 76 Moduł III: Core stability i core coordination. Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha, aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.	Bartosz Szostak	06-08-2025	13:00	14:40	01:40
20 z 76 Moduł III: Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.	Bartosz Szostak	06-08-2025	14:40	15:25	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 76 Moduł III: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Bartosz Szostak	06-08-2025	15:25	16:00	00:35
22 z 76 Moduł IV: Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, rozciąganie w ruchu (REH). Budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.	Bartosz Szostak	07-08-2025	10:00	13:00	03:00
23 z 76 PRZERWA	Bartosz Szostak	07-08-2025	13:00	13:20	00:20
24 z 76 Moduł IV: Poizometryczna relaksacja mięśni, prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.	Bartosz Szostak	07-08-2025	13:20	13:45	00:25
25 z 76 Moduł IV: Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.	Bartosz Szostak	07-08-2025	13:45	14:45	01:00
26 z 76 PRZERWA	Bartosz Szostak	07-08-2025	14:45	15:05	00:20
27 z 76 Moduł IV: Anatomia powięzi, punkty spustowe, terapia rozluźniania mięśniowo-powięziowego z użyciem rolki i piłki terapeutycznej.	Bartosz Szostak	07-08-2025	15:05	15:55	00:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 76 Moduł IV: Zasady różnicowania intensywności masażu, rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy piłką terapeutyczną.	Bartosz Szostak	07-08-2025	15:55	16:40	00:45
29 z 76 Moduł IV: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Bartosz Szostak	07-08-2025	16:40	17:00	00:20
30 z 76 Moduł V: Trening nóg – ud, podudzi i pośladków. Specyfika w fitnessie i treningu siłowym.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	09:00	09:30	00:30
31 z 76 Moduł V: Rozgrzewka.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	09:30	09:45	00:15
32 z 76 Moduł V: Nauka prawidłowego przysiadu.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	09:45	10:30	00:45
33 z 76 Moduł V: Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	10:30	11:30	01:00
34 z 76 PRZERWA	Łukasz Śliwa	08-08-2025	11:30	11:50	00:20
35 z 76 Moduł V: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	11:50	13:50	02:00
36 z 76 Moduł V: Demonstracja ćwiczeń na pośladki.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	13:50	14:35	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
37 z 76 Moduł V: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Łukasz Śliwa	08-08-2025	14:35	15:00	00:25
38 z 76 Moduł VI: Rozgrzewka	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	10:00	10:15	00:15
39 z 76 Moduł VI: Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha – specyfika, cele, liczba serii i przerw.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	10:15	10:45	00:30
40 z 76 Moduł VI: Pokaz i nauka ćwiczeń na grzbiet i bicepsy.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	10:45	12:30	01:45
41 z 76 PRZERWA	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	12:30	12:50	00:20
42 z 76 Moduł VI: Trening bicepsów – omówienie.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	12:50	13:05	00:15
43 z 76 Moduł VI: Nauka ćwiczeń mięśni dwugłowych ramienia.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	13:05	14:30	01:25
44 z 76 Moduł VI: Trening mięśni brzucha – atlas, ławeczka, bez sprzętu.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	14:30	15:30	01:00
45 z 76 Moduł VI: Rozciąganie.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	15:30	15:45	00:15
46 z 76 Moduł VI: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Łukasz Drzewicki	11-08-2025	15:45	16:00	00:15
47 z 76 Moduł VII: Rozgrzewka.	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
48 z 76 Moduł VII: Trening mięśni naramiennych i trójdłowych – specyfika, cele, liczba serii, ćwiczeń, przerw.	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	09:15	09:45	00:30
49 z 76 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne.	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	09:45	11:30	01:45
50 z 76 PRZERWA	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	11:30	11:50	00:20
51 z 76 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie trójdłowe.	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	11:50	13:20	01:30
52 z 76 Moduł VII: Rozciąganie.	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	13:20	13:40	00:20
53 z 76 Moduł VII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Łukasz Drzewicki	12-08-2025	13:40	14:00	00:20
54 z 76 Moduł VIII: Rozgrzewka	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	09:00	09:15	00:15
55 z 76 Moduł VIII: Praca z tętnem, trening cardio – zasady pracy z kardioterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	09:15	10:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
56 z 76 Moduł VIII: Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	10:00	11:30	01:30
57 z 76 PRZERWA	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	11:30	11:50	00:20
58 z 76 Moduł VIII: Nauka budowania planów treningowych.	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	11:50	13:20	01:30
59 z 76 Moduł VIII: Rozciąganie.	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	13:20	13:40	00:20
60 z 76 Moduł VIII: Podsumowanie idyskusja grupowa.	Jędrzej Sokołowski	13-08-2025	13:40	14:00	00:20
61 z 76 Moduł IX: Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.	Jędrzej Sokołowski	14-08-2025	09:00	10:30	01:30
62 z 76 PRZERWA	Jędrzej Sokołowski	14-08-2025	10:30	10:50	00:20
63 z 76 Moduł IX: Planowanie treningu i prowadzenie klienta (parametry jednostki treningowej, periodyzacja).	Jędrzej Sokołowski	14-08-2025	10:50	12:30	01:40
64 z 76 PRZERWA	Jędrzej Sokołowski	14-08-2025	12:30	12:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
65 z 76 Moduł IX: Charakterystyka systemów treningowych: FBW, push pull, push pull legs, upper/lower, split.	Jędrzej Sokołowski	14-08-2025	12:50	15:30	02:40
66 z 76 Moduł IX: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Jędrzej Sokołowski	14-08-2025	15:30	16:00	00:30
67 z 76 Moduł X: Omówienie podstaw teoretycznych treningu funkcjonalnego i różnice względem treningu oporowego.	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	09:00	09:15	00:15
68 z 76 Moduł X: Rozgrzewka.	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	09:15	09:30	00:15
69 z 76 Moduł X: Trening akcesoryjny – kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	09:30	10:30	01:00
70 z 76 Moduł X: Ćwiczenia z taśmami i kettlebells – górna i dolna część ciała, asekuracja, korekcja, zestaw na wszystkie grupy mięśniowe.	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	10:30	12:50	02:20
71 z 76 PRZERWA	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	12:50	13:10	00:20
72 z 76 Moduł X: Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	13:10	13:40	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
73 z 76 Moduł X: Pokaz i nauka ćwiczeń funkcjonalnych (drop jump, skater, burpee, itp.).	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	13:40	14:40	01:00
74 z 76 Moduł X: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Jędrzej Sokołowski	18-08-2025	14:40	15:00	00:20
75 z 76 Moduł XI - Egzamin Praktyczny	Bartosz Szostak	19-08-2025	09:00	14:00	05:00
76 z 76 Moduł XI - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-08-2025	14:00	15:00	01:00

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: 4



1 z 4

Łukasz Drzewicki

Łukasz Drzewiecki – certyfikowany trener personalny, szkoleniowiec ProFi Academy, właściciel studia treningowego Edusport w Żarach. Z ruchem związany od dziecka – trenował zapasy, lekkoatletykę i akrobatykę, a jego wysokie zdolności motoryczne popychały go do odkrywania różnych form aktywności: od longboardów, przez snowboard, po sporty siłowe.

W pracy z klientami stawia na świadomy rozwój, mobilność, siłę i trwałą zmianę stylu życia. Trening siłowy traktuje jako narzędzie do poprawy zdrowia i sprawności, a nie cel sam w sobie. Nie ogranicza się do jednego systemu – testuje, łączy metody i dostosowuje je indywidualnie.

Jest autorem szkolenia „Core i Mobilność 2.0”, ambasadorem aplikacji Make Stronger i dwukrotnym prelegentem Międzynarodowej Konwencji Fitness Eu4ya. Swoją wiedzę czerpie z książek, szkoleń oraz codziennej praktyki – zarówno osobistej, jak i zawodowej.

Propaguje świadome podejście do treningu i edukację o zdrowiu w ujęciu funkcjonalnym i długofalowym.

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



2 z 4

Bartosz Szostak

Bartosz Szostak – trener personalny, pedagog i szkoleniowiec w ProFi Academy. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Od najmłodszych lat związany ze sportem – od piłki nożnej, przez wieloletnie starty w Mistrzostwach Polski w siatkówce, aż po CrossFit, który od 2012 roku stał się jego codziennością jako zawodnika i trenera.

Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym, siłowym oraz Crossficie, skupiając się na jakości ruchu, świadomości ciała i wzmacnianiu zarówno fizycznym, jak i mentalnym. Pracuje z osobami, które chcą trenować nie według schematów, ale z myślą o długofalowych efektach.

Jako szkoleniowiec organizuje warsztaty i kursy, m.in. Crossfit Beginners – dla osób rozpoczynających przygodę z treningiem, szkolenia z zakresu mobilności i zakresu ruchu – dla trenerów i instruktorów.

W ramach ProFi Academy prowadzi szkolenia z mobilności i treningu personalnego, promując podejście, w którym dobra technika zaczyna się od sprawnego, elastycznego ciała.

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



3 z 4

Jędrzej Sokołowski

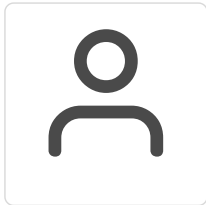
Jędrzej Sokołowski – fizjoterapeuta, trener personalny i szkoleniowiec ProFi Academy. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie uzyskał tytuł magistra fizjoterapii. Od lat pomaga ludziom trenować mądrze, bezpiecznie i skutecznie, łącząc wiedzę anatomiczną i biomechaniczną z doświadczeniem trenerskim.

Z ruchem związany zawodowo od wielu lat – pracował jako trener personalny i fitness manager w

prestżowych klubach fitness, ucząc się praktycznego zastosowania teorii w pracy z klientem. Od 2012 roku trenuje CrossFit, który ukształtował jego podejście do treningu – łączy funkcjonalność, siłę i intensywność w oparciu o solidne podstawy techniczne.

W ProFi Academy prowadzi szkolenia z cross trainingu i treningu personalnego, gdzie dzieli się swoją wiedzą z zakresu treningu przekrojowego, anatomii, fizjologii oraz bezpiecznego ruchu. W pracy ze sportowcami i kursantami stawia na precyzję, świadome wykonywanie ćwiczeń i trwały efekt – bo dobry trening to nie tylko wysiłek, ale przede wszystkim jakość ruchu.

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



4 z 4

Łukasz Śliwa

Łukasz Śliwa to doświadczony trener personalny i trener przygotowania motorycznego z ponad 11-letnią praktyką. Absolwent AWF we Wrocławiu. Specjalizuje się w treningu siłowym i pracy z zawodnikami sportów walki, wykorzystując metody takie jak kettlebell hardstyle, kalistenika i dwubój olimpijski.

Prowadzi własne studio – LUDUS House of Strength w Lubinie, gdzie od 2020 roku pracuje indywidualnie i w małych grupach. Dodatkowo prowadzi autorskie szkolenia w całej Polsce oraz tłumaczy kursy branżowe, współpracując z międzynarodowymi ekspertami. Stawia na mądry, bezpieczny rozwój siły i długofalowe efekty.

Kwalifikacje zawodowe:

Gym Instructor, Personal Trainer REPs EQF Level 5
Instruktor StrongFirst Gira lvl1
Instruktor StrongFirst Lifter lvl1
Instruktor Original Strength lvl1
Instruktor Flexible Steel lvl1
Instruktor World Calisthenics Organization Level 1

Szkolenia i certyfikaty (wybrane):

Improve your squat workshops - by Patrick Meinart
Bark nie musi być skomplikowany -dr Ryszard Biernat
Nowoczesne metody redukcji tkanki tłuszczowej - Tadeusz Sowiński
Kontuzje w amatorskiej aktywności fizycznej - konferencja

Warsztaty autorskie (wybrane):

Jak dźwigać ciężkie Kettle (Wrocław 2024)
Podstawy kettlebells (Głogów 2019)
Podstawy kalisteniki (Oleśnica 2019)

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach, szkoleniach i prowadząc warsztaty autorskie.

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).

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

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Informacje dodatkowe

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.

Więcej informacji w tym informacje o naszych szkoleniach znajdziesz na naszej oficjalnej stronie internetowej.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Jana Długosza 74
51-162 Wrocław
woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Wrocław Karłowice ul. Jana Długosza 74, 51-162 Wrocław

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