



HSS ŁUKASZ  
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

910 ocen

## Kurs Crossfit Level 2 Certificate Course

Numer usługi 2025/07/14/119329/2878206

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

5 680,00 PLN brutto

5 680,00 PLN netto

177,50 PLN brutto/h

177,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do:

- Instruktorów fitness, trenerów personalnych oraz nauczycieli WF-u z doświadczeniem w treningu funkcjonalnym,
- Osób prowadzących zajęcia CrossFit w boxach i siłowniach.
- Uczestnik powinien wykazywać się znajomością podstaw metodyki CrossFit oraz praktyką w pracy z grupami.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

10-10-2025

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

32

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji trenerów posiadających podstawowe doświadczenie w prowadzeniu treningów CrossFit, poprzez doskonalenie umiejętności technicznych, komunikacyjnych i dydaktycznych. Kurs przygotowuje do pracy z podopiecznymi na różnych poziomach zaawansowania oraz uczy korekcji wzorców ruchowych i zarządzania klasą treningową zgodnie z filozofią CrossFit.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                    | Kryteria weryfikacji                                                                           | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Analizuje technikę fundamentalnych ćwiczeń CrossFit                   | Opisuje kluczowe punkty techniczne podstawowych ruchów (np. przysiad, martwy ciąg, push press) | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                       | Rozpoznaje nieprawidłowości w wykonaniu ćwiczenia                                              | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| Prowadzi poprawną korekcję błędów ruchowych                           | Wskazuje błędny wzorzec ruchowy u ćwiczącego                                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                       | Dobiera odpowiednią formę korekty (manualną, werbalną, wizualną)                               | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| Projektuje jednostkę treningową zgodnie z zasadami CrossFit           | Planuje strukturę treningu (warm-up, skill, WOD, cooldown)                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                       | Dobiera ćwiczenia i skalowanie do poziomu uczestników                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| Zarządza klasą treningową w warunkach dynamicznych                    | Utrzymuje kontrolę nad przebiegiem zajęć                                                       | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                       | Udziela efektywnych komunikatów                                                                | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                       | Dostosowuje tempo i strukturę treningu do grupy                                                | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Stosuje narzędzia monitorowania postępów i bezpieczeństwa uczestników | Wskazuje oznaki przemęczenia, przeciążenia i błędnej techniki                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                       | Reaguje na niepokojące sygnały w czasie rzeczywistym                                           | Obserwacja w warunkach symulowanych  |

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?**

TAK

## Program

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji trenerów posiadających podstawowe doświadczenie w prowadzeniu treningów CrossFit, poprzez doskonalenie umiejętności technicznych, komunikacyjnych i dydaktycznych. Kurs przygotowuje do pracy z podopiecznymi na różnych poziomach zaawansowania oraz uczy korekcji wzorców ruchowych i zarządzania klasą treningową zgodnie z filozofią CrossFit.

Szkolenie skierowane jest do:

- Instruktorów fitness, trenerów personalnych oraz nauczycieli WF-u z doświadczeniem w treningu funkcjonalnym,
- Osób prowadzących zajęcia CrossFit w boxach i siłowniach.
- Uczestnik powinien wykazywać się znajomością podstaw metodyki CrossFit oraz praktyką w pracy z grupami.

Usługa realizowana jest w godzinach lekcyjnych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

### Ramowy program szkolenia

#### **Moduł 1: Powtórka i pogłębienie podstaw**

- Filary metodyki CrossFit
- Punktualność, bezpieczeństwo i rola trenera
- Ruchy fundamentalne – mechanika i cele

#### **Moduł 2: Analiza ruchu i coaching**

- Ocena techniki i błędów
- Strategie korekcji
- Praca nad jakością cue'owania (komunikaty do uczestników)

#### **Moduł 3: Programowanie i skalowanie**

- Tworzenie struktury jednostki treningowej
- Skalowanie ruchów i intensywności
- Uwzględnianie grupy mieszanej (seniorzy, początkujący)

#### **Moduł 4: Zarządzanie grupą**

- Logistyka i ustawienie sali
- Tempo prowadzenia zajęć
- Zarządzanie zachowaniem i komunikacja

#### **Moduł 5: Praktyka trenerska i feedback**

- Prowadzenie fragmentów zajęć w parach i trójkach
- Otrzymywanie i dawanie informacji zwrotnej
- Rozwiązywanie sytuacji problemowych

#### **Moduł 6: Walidacja i podsumowanie**

- Test wiedzy
- Ćwiczenie praktyczne: prowadzenie krótkiego bloku treningowego
- Informacja zwrotna od instruktora prowadzącego

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

| Przedmiot / temat zajęć                                      | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 12</div> Moduł 1:<br>Powtórka i pogłębienie podstaw | Dariusz Waluś | 11-10-2025            | 07:00               | 10:00               | 03:00         |
| <div>2 z 12</div> Moduł 2:<br>Analiza ruchu i coaching       | Dariusz Waluś | 11-10-2025            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <div>3 z 12</div> przerwa                                    | Dariusz Waluś | 11-10-2025            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <div>4 z 12</div> Moduł 2:<br>Analiza ruchu i coaching       | Dariusz Waluś | 11-10-2025            | 12:15               | 17:00               | 04:45         |
| <div>5 z 12</div> przerwa                                    | Dariusz Waluś | 11-10-2025            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| <div>6 z 12</div> Moduł 2:<br>Analiza ruchu i coaching       | Dariusz Waluś | 11-10-2025            | 17:15               | 19:00               | 01:45         |
| <div>7 z 12</div> Moduł 3:<br>Programowanie i skalowanie     | Dariusz Waluś | 12-10-2025            | 07:00               | 13:00               | 06:00         |
| <div>8 z 12</div> przerwa                                    | Dariusz Waluś | 12-10-2025            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <div>9 z 12</div> Moduł 4:<br>Zarządzanie grupą              | Dariusz Waluś | 12-10-2025            | 13:15               | 14:30               | 01:15         |
| <div>10 z 12</div> Moduł 5:<br>Praktyka trenerska i feedback | Dariusz Waluś | 12-10-2025            | 14:30               | 17:15               | 02:45         |
| <div>11 z 12</div> przerwa                                   | Dariusz Waluś | 12-10-2025            | 17:15               | 17:30               | 00:15         |
| <div>12 z 12</div> Moduł 6:<br>Walidacja i podsumowanie      | -             | 12-10-2025            | 17:30               | 20:00               | 02:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 680,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 680,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 177,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 177,50 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Dariusz Waluś

Właściciel i Szef Wyszkozenia Centrum Kettlebell Polska, Dyrektor i Team Leader StrongFirst Polska, autor metody i Szef Wyszkozenia Full Contact Fight Krav-Maga, właściciel i szef Wyszkozenia Lubuskiego Centrum Walki Krav-Maga, właściciel Ośrodka Sportowego Iron Church, Przedstawiciel treningu KAATSU na Polskę, Trener Instruktorów.

Prowadzi kursy StrongFirst od 2016 roku do dnia dzisiejszego. Zrealizował 8 edycji kursu instruktorskiego SFG Kettlebell Instructor Level I (SFG I):

2020 - 32h

2021 - 32h

2022-32h

2023-32h

2024-32h

Trener posiada doświadczenie/kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz w prowadzeniu identycznych usług, w wymiarze 160h.

Posiada wykształcenie ponadgimnazjalne.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w pierwszy dzień szkolenia.

### Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku(...) Dz.U. z 2018r. poz. 701.

# Adres

ul. Zacisze 16

65-001 Zielona Góra

woj. lubuskie

Sala sportowa Iron Church przy – ul. Zacisze 16 Zielona Góra (w zależności od ilości uczestników, miejsce sali treningowej może ulec zmianie. Prosimy zajrzeć tutaj przed przyjazdem).

# Kontakt



**Alicja Nowak**

**E-mail** [hss.alicja.nowak@gmail.com](mailto:hss.alicja.nowak@gmail.com)

**Telefon** (+48) 730 891 919