



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
346 ocen

Metodyka treningu kettlebell

Numer usługi 2025/09/29/126640/3041955

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 21.02.2026 do 22.02.2026

1 197,00 PLN brutto

1 197,00 PLN netto

99,75 PLN brutto/h

99,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Podczas naszego szkolenia z metodyki treningu kettlebell uczestnicy zdobywają umiejętności zastosowania w treningu odważników kulowych. Program obejmuje praktyczne ćwiczenia, które pozwalają na bezpośrednie zastosowanie wiedzy w omawianym obszarze.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

18-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Podczas szkolenia poszerzysz swoją wiedzę na temat programowania treningu kettlebell, co pomoże Ci lepiej zrozumieć cały proces i doskonalić swoje umiejętności w praktyce.

Dowiesz się jak prawidłowo programować trening kettlebell

Poznasz metodę HardStyle

Nauczysz się techniki odpowiednich ćwiczeń

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

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

1. Historia i omówienie zasad treningu Kettlebell metodą HardStyle

2. Nauka podstawowych technik:

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

Dzień 2

1. Zaawansowane techniki Kettlebell HardStyle:

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

2. Ćwiczenia z arsenału Athletic Drills:

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

3. Workout z wykorzystaniem poznanych technik.

4. Omówione zostaną kwestie:

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

Usługa realizowana w trybie godzin zegarowych. Przerwy wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Dzień 1	Tomasz Cierpisz	21-02-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 3 Dzień 2	Tomasz Cierpisz	22-02-2026	09:00	14:00	05:00
3 z 3 Walidacja	-	22-02-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Cierpisz

Specjalista w zakresie treningu siłowego i funkcjonalnego

Od 2010 roku Trener Personalny

Od 2018 roku wykładowca na kursach sportowych

Trener Przygotowania Motorycznego

Instruktor StrongFirst Elite

Instruktor StrongFirst Girya II

Instruktor StrongFirst Lifter

Instruktor StrongFirst Bodyweight

Sinister

Certified Functional Strength Coach

Original Strength Certified Coach

Top Team Instruktor

Organizator Mistrzostw Polski Kettlebell HardStyle 2022

Sędzia Mistrzostw Polski i Pucharu Polski Kettlebell HardStyle

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

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

Ze sportem związany od 37 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej

Adres

ul. Grabiszyńska 235b
50-234 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661