



MICZT Monika
Czajkowska-
Tomaszewska

Brak ocen dla tego dostawcy

**Trening funkcjonalny w fitnessie 1.0 -
Szkolenie łączy elementy treningu
funkcjonalnego, stabilizacji i motoryki z
praktyką instruktorską. Uczestnicy uczą
się planować i prowadzić zajęcia grupowe
oparte na wzorcach ruchowych,
poprawiających sprawność, siłę i
koordynację uczestników.**

Numer usługi 2025/10/24/191925/3102521

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 20.12.2025 do 21.12.2025

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- **Instruktorów fitness, trenerów personalnych i sportowych,**
- **Absolwentów lub studentów kierunków sportowych i fizjoterapii,**
- **Osób posiadających uprawnienia instruktorskie lub trenerskie,**
chcących rozwinąć kompetencje w prowadzeniu zajęć funkcjonalnych.

Uczestnik musi być osobą pełnoletnią, bez przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego oraz wykazać się **min. 80% frekwencją i aktywnym udziałem w szkoleniu.**

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest kompleksowe przygotowanie uczestników do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych zajęć treningu funkcjonalnego, w tym: diagnozowania wzorców ruchowych, aktywowania mięśni głębokich i stabilizujących, programowania ćwiczeń dla różnych poziomów zaawansowania oraz stosowania metod prewencji przeciążeń i kontuzji w pracy z grupą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i analizuje podstawowe wzorce ruchowe stosowane w fitnessie (przysiad, hip hinge, wypady, podpory)	Poprawnie identyfikuje wzorce ruchowe w pokazie i podczas ćwiczeń grupowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykonuje funkcjonalną rozgrzewkę adekwatną do zajęć fitness	Włącza mobilizację, aktywację i elementy stabilizacji w rozgrzewce grupowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera ćwiczenia funkcjonalne do pracy z ciężarem własnego ciała i małym sprzętem	Wybiera odpowiednie warianty ćwiczeń dla poziomu grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje strukturę zajęć funkcjonalnych	Łączy ćwiczenia w logiczne bloki i prowadzi fragment zajęć grupowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady progresji i regresji ćwiczeń w pracy grupowej	Dostosowuje poziom trudności ćwiczeń do różnych uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi ćwiczenia funkcjonalne w treningu obwodowym i interwałowym (HIIT, Tabata)	Prawidłowo prowadzi ćwiczenia w grupie, utrzymuje rytm i intensywność	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik integruje stabilizację core w treningu grupowym	Wprowadza ćwiczenia core w sposób bezpieczny i efektywny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje efektywne cueing (podpowiedzi) i motywowanie podczas prowadzenia zajęć	Używa jasnych instrukcji, motywuje uczestników, poprawia błędy techniczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje i koryguje błędy uczestników grupy	Identyfikuje błędy w technice i proponuje korekty	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

Dzień 1 – Fundamenty treningu funkcjonalnego w fitnessie (6h)

09:00–09:30 – Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego, cele, omówienie metod.

09:30–10:45 – Kluczowe wzorce ruchowe w fitnessie: przysiad, hip hinge, wypady, podporowe.

10:45–11:00 – Przerwa.

11:00–12:15 – Rozgrzewka funkcjonalna: mobilizacja, aktywacja, stabilizacja.

12:15–12:45 – Przerwa obiadowa.

12:45–14:15 – Praca z ciężarem własnego ciała i małym sprzętem (taśmy, bosu, hantle, TRX).

14:15–15:00 – Budowa struktury zajęć funkcjonalnych: łączenie ćwiczeń w logiczne bloki, praktyka grupowa.

Dzień 2 – Planowanie, progresja i praktyka instruktorska (6h)

09:00–10:15 – Progresja i regresja ćwiczeń w pracy grupowej.

10:15–10:30 – Przerwa.

10:30–11:45 – Ćwiczenia funkcjonalne w treningu obwodowym i interwałowym (HIIT, Tabata).

11:45–12:15 – Przerwa obiadowa.

12:15–13:15 – Stabilizacja core – integracja w zajęciach fitness.

13:15–15:00 – Praca instruktorska: cueing, motywowanie, prowadzenie fragmentów zajęć, analiza i feedback.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego, cele, omówienie metod.	-	20-12-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 9 Kluczowe wzorce ruchowe w fitnessie: przysiad, hip hinge, wypady, podporowe.	-	20-12-2025	09:30	10:45	01:15
3 z 9 – Rozgrzewka funkcjonalna: mobilizacja, aktywacja, stabilizacja.	-	20-12-2025	11:00	12:15	01:15
4 z 9 Praca z ciężarem własnego ciała i małym sprzętem (taśmy, bosu, hantle, TRX).	-	20-12-2025	12:45	14:15	01:30
5 z 9 Budowa struktury zajęć funkcjonalnych: łączenie ćwiczeń w logiczne bloki, praktyka grupowa.	-	20-12-2025	14:15	15:00	00:45
6 z 9 Progresja i regresja ćwiczeń w pracy grupowej	-	21-12-2025	09:00	10:15	01:15
7 z 9 Ćwiczenia funkcjonalne w treningu obwodowym i interwałowym (HIIT, Tabata).	-	21-12-2025	10:30	11:45	01:15
8 z 9 Stabilizacja core – integracja w zajęciach fitness.	-	21-12-2025	12:15	13:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 9 Praca instruktorska: cueing, motywowanie, prowadzenie fragmentów zajęć, analiza i feedback.	-	21-12-2025	13:15	15:00	01:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane uczestnikom w trakcie szkolenia, w formie drukowanej oraz elektronicznej (PDF).

Rekomendowana literatura i materiały dodatkowe:

- „Nowoczesny trening funkcjonalny. Trenuj efektywniej i zmniejsz ryzyko kontuzji” — Michael Boyle
- „Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady, planowanie treningu i programy treningowe” (Juan Carlos Santana)

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

lub

- ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa.

Obecność każdego uczestnika - wymagane 80% obecności.

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

Adres

ul. Unii Lubelskiej 3/29b

61-249 Poznań

woj. wielkopolskie

Adres

ul. Unii Lubelskiej 3/29b

61-249 Poznań

woj. wielkopolskie

ENF STUDIO

EnergologyFitnessWSK

ul. Unii Lubelskiej 3/ budynek 2/ wejście B/ piętro 2

PINEZKA : <https://maps.app.goo.gl/HdfJo2dWqWV1giQA9>

Szczegóły miejsca realizacji szkolenia:

Szkolenie odbywa się w kameralnym studio treningowym ENF STUDIO, zlokalizowanym w kompleksie Magazynów WSK w Poznaniu. Obiekt o powierzchni ok. 100 m², jest w pełni przystosowany do prowadzenia zajęć ruchowych i praktycznych treningów fitness.

Na terenie WSK dostępny jest parking zarządzany przez APCOA – płatny po pierwszej godzinie postoj. Dodatkowo uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnych miejsc parkingowych w pobliżu sklepu ALDI.

Studio znajduje się naprzeciw pętli tramwajowo - autobusowej Unii Lubelskiej, co zapewnia dogodny dojazd komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Czajkowska-Tomaszewska

E-mail kontakt@enfstudio.pl

Telefon (+48) 880 181 109