



KON VITAE
FUNDACJA
RODZINNA

Brak ocen dla tego dostawcy

Boxing & Defense Coaching

Numer usługi 2025/11/21/196508/3163616

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 10.01.2026 do 07.02.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 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 osób, które chcą zdobyć praktyczne kompetencje z zakresu prowadzenia treningów bokserskich, kondycyjnych oraz podstaw samoobrony w formie pracy indywidualnej i grupowej. Kurs przeznaczony jest zarówno dla osób już pracujących w branży fitness, jak i dla tych, które chcą dopiero rozpocząć działalność trenerską.

- trenerzy personalni
- instruktorzy fitness i zajęć funkcjonalnych
- trenerzy sportów walki chcący poszerzyć warsztat o boks rekreacyjny i samoobronę
- osoby trenujące rekreacyjnie, które chcą rozwinąć technikę bokserską
- osoby trenujące crossfit/cross-training, które chcą wprowadzić elementy walki do swoich treningów
- zawodnicy sportów siłowych lub wytrzymałościowych chcący
- osoby chcące nauczyć się bezpiecznej, prostej samoobrony
- osoby chcące poprawić kondycję i nauczyć się techniki bokserskiej
- osoby szukające nowego kierunku zawodowego i planujące wejść do branży fitness

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć grupowych z wykorzystaniem technik bokserskich, podstaw samoobrony i elementów treningu funkcjonalnego. Uczestnik zdobywa wiedzę, umiejętności i kompetencje pozwalające na planowanie, przeprowadzanie i modyfikowanie treningów dopasowanych do poziomu, potrzeb i możliwości klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Uczestnik zna podstawowe zasady techniki bokserskiej, biomechaniki ruchu oraz najczęstsze błędy popełniane przez osoby początkujące. 2. Uczestnik zna zasady programowania i prowadzenia jednostek treningowych łączących boks, funkcję i elementy samoobrony. 3. Uczestnik potrafi demonstrować i nauczać podstawowych technik bokserskich. 4. Uczestnik potrafi prowadzić trening funkcjonalny z elementami boks. 5. Uczestnik potrafi zaplanować i przeprowadzić 60-minutowy trening personalny.	1. poprawnie nazywa ciosy, pozycje i elementy pracy nóg, omawia biomechanikę jab, cross, sierpowego i podbródkowego, wskazuje błędy techniczne i ich konsekwencje. 2. opisuje strukturę jednostki 60-minutowej, omawia progresję obciążeń i skalowanie poziomu, rozpoznaje różne formy interwałów (tabata, EMOM, obwody). 3. - Wykonuje poprawnie pozycję i pracę nóg.	Test teoretyczny
	- Demonstruje ciosy i kombinacje. - Koryguje błędy osoby ćwiczącej. 4. - Dobiera ćwiczenia do poziomu klienta. - Prowadzi interwały i obwody treningowe. - Integruje ćwiczenia funkcjonalne z technikami boks. 5. - Tworzy plan jednostki treningowej. - Prowadzi rozgrzewkę, część główną i cooldown. - Dostosowuje ćwiczenia do możliwości klienta.	Prezentacja

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

Moduł 1: Wprowadzenie do treningu bokserkiego

- teoria: podstawy boksu, bezpieczeństwo, sprzęt
- pozycja bokserka, praca nóg
- rozgrzewki bokserkie, elementy mobilności bokserkiej

Moduł 2: Technika bokserka – fundamenty

- ciosy proste: jab, cross
- praca na sucho + tarcza (basic mittwork)
- praca na worku: podstawy + korekta błędów

Moduł 3: Technika bokserka

- sierpy i podbródkowe
- obrona: blok, zejścia, rotacja
- łączenie ciosów i pracy nóg

Moduł 4: Wprowadzenie do samoobrony

- kombinacje bokserkie z tarczą
- teoria samoobrony: prawo, bezpieczeństwo
- podstawowe reakcje obronne i osłony

Moduł 5: Samoobrona

- uwolnienia z chwytów (nadgarstek, kołnierz)
- obrona przed pchnięciem, budowanie dystansu
- kontrataki o niskim ryzyku

Moduł 6: Cross-training – teoria i praktyka

- teoria: WOD, skalowanie, intensywność
- ćwiczenia funkcjonalne: swing, przysiady, burpee
- łączenie boksu i funkcji (bag + kettlebell)

Moduł 7: (przejście)

- programowanie jednostki: boks + cross
- treningi w parach (role: trener/klient)
- korekta techniki, zasady komunikacji

Moduł 8: Praktyka trenerska

- budowanie 60-minutowej jednostki
- prowadzenie sesji próbnych (1:1)
- analiza i omówienie

Moduł 9: Egzaminy + zamknięcie szkolenia

- test teoretyczny
- egzamin praktyczny: prowadzenie treningu
- omówienie, zaliczenia, wydanie zaświadczeń

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 59

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 59 Moduł 1: Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 59 Moduł 1: Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	12:00	12:15	00:15
5 z 59 Moduł 1: Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	12:15	14:00	01:45
6 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 59 Moduł 1: Wprowadzenie do treningu bokserskiego	Konrad Zwierzchowski	10-01-2026	14:15	16:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 59 Moduł 2: Technika bokserska – fundamenty	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 59 Moduł 2: Technika bokserska – fundamenty	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	10:15	12:00	01:45
11 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	12:00	12:15	00:15
12 z 59 Moduł 2: Technika bokserska – fundamenty	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	12:15	14:00	01:45
13 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	14:00	14:15	00:15
14 z 59 Moduł 2: Technika bokserska – fundamenty	Konrad Zwierzchowski	11-01-2026	14:15	16:00	01:45
15 z 59 Moduł 3: Technika bokserska	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 59 Moduł 3: Technika bokserska	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	10:15	12:00	01:45
18 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	12:00	12:15	00:15
19 z 59 Moduł 3: Technika bokserska	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	12:15	14:00	01:45
20 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 59 Moduł 3: Technika bokserska	Konrad Zwierzchowski	17-01-2026	14:15	16:00	01:45
22 z 59 Moduł 4: Wprowadzenie do samoobrony	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	08:00	10:00	02:00
23 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	10:00	10:15	00:15
24 z 59 Moduł 4: Wprowadzenie do samoobrony	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	10:15	12:00	01:45
25 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	12:00	12:15	00:15
26 z 59 Moduł 4: Wprowadzenie do samoobrony	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	12:15	14:00	01:45
27 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	14:00	14:15	00:15
28 z 59 Moduł 4: Wprowadzenie do samoobrony	Konrad Zwierzchowski	18-01-2026	14:15	16:00	01:45
29 z 59 Moduł 5: Samoobrona	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	08:00	10:00	02:00
30 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	10:00	10:15	00:15
31 z 59 Moduł 5: Samoobrona	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	10:15	12:00	01:45
32 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	12:00	12:15	00:15
33 z 59 Moduł 5: Samoobrona	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	12:15	14:00	01:45
34 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	14:00	14:15	00:15
35 z 59 Moduł 5: Samoobrona	Konrad Zwierzchowski	24-01-2026	14:15	16:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 59 Moduł 6: Cross-training – teoria i praktyka	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	08:00	10:00	02:00
37 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	10:00	10:15	00:15
38 z 59 Moduł 6: Cross-training – teoria i praktyka	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	10:15	12:00	01:45
39 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	12:00	12:15	00:15
40 z 59 Moduł 6: Cross-training – teoria i praktyka	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	12:15	14:00	01:45
41 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	14:00	14:15	00:15
42 z 59 Moduł 6: Cross-training – teoria i praktyka	Konrad Zwierzchowski	25-01-2026	14:15	16:00	01:45
43 z 59 Moduł 7: (przejście)	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	08:00	10:00	02:00
44 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	10:00	10:15	00:15
45 z 59 Moduł 7: (przejście)	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	10:15	12:00	01:45
46 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	12:00	12:15	00:15
47 z 59 Moduł 7: (przejście)	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	12:15	14:00	01:45
48 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	14:00	14:15	00:15
49 z 59 Moduł 7: (przejście)	Konrad Zwierzchowski	31-01-2026	14:15	16:00	01:45
50 z 59 Moduł 8: Praktyka trenerska	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
51 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	10:00	10:15	00:15
52 z 59 Moduł 8: Praktyka trenerska	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	10:15	12:00	01:45
53 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	12:00	12:15	00:15
54 z 59 Moduł 8: Praktyka trenerska	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	12:15	14:00	01:45
55 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	14:00	14:15	00:15
56 z 59 Moduł 8: Praktyka trenerska	Konrad Zwierzchowski	01-02-2026	14:15	16:00	01:45
57 z 59 Moduł 9: Egzaminy + zamknięcie szkolenia	Konrad Zwierzchowski	07-02-2026	10:00	12:00	02:00
58 z 59 przerwa	Konrad Zwierzchowski	07-02-2026	12:00	12:15	00:15
59 z 59 Moduł 9: Egzaminy + zamknięcie szkolenia	Konrad Zwierzchowski	07-02-2026	12:15	14:00	01:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie. Materiały zaakceptowane przez Fundacja KON VITAE.

Adres

ul. św. Franciszka z Asyżu 53

93-479 Łódź

woj. łódzkie

Szkoła Podstawowa nr 138 im. L. Staffa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Łukasz Kowalski

E-mail learnandmore@interia.pl

Telefon (+00) 730 001 830