



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
360 ocen

Kształtowanie kobiecej sylwetki w praktyce

Numer usługi 2025/12/15/126640/3212762

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 7 h

📅 21.02.2026 do 21.02.2026

997,00 PLN brutto

997,00 PLN netto

142,43 PLN brutto/h

142,43 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane do każdej osoby zainteresowanej zgłębieniem tematu dotyczącego praktycznej strony postępowania z powszechnymi urazami i dysfunkcjami aparatu ruchu.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	19-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	7
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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego programowania treningu siłowego dla kobiet, prowadzi do zapoznania się z mitami treningowymi w kontekście treningu kobiet, różnicami anatomicznymi oraz hormonalnymi mającymi wpływ na wyniki i progres.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Programuje trening dla kobiecej sylwetki.	Poprawnie wskazuje i nazywa różne formy ćwiczeń.	Wywiad swobodny
Prowadzi rozgrzewkę na potrzeby treningu kobiet.	Posługuje się - protokołem RAMP, PAPe, prowadzi aktywację treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ocenia aparat ruchu w treningu siłowym	Diagnostuje podstawowe wzorce ruchowe, dostosowuje progresję i regresję dla potrzeb osoby trenującej	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

Kurs prowadzony w trybie godzin zegarowych.

Przewidziano jedną przerwę 15 minut, ustalaną przez wykładowcę.

1. Modele rozgrzewki na potrzeby treningu kobiet:

- protokół RAMP
- protokół PAPe
- aktywacja treningowa
- izometria i stabilizacja

2. Ocena aparatu ruchu w treningu siłowym

- analiza video najczęstszych błędów treningowych kobiet
- diagnostyka podstawowych wzorców ruchowych
- korekcja funkcjonalna
- dostosowanie progresji i regresji dla potrzeb osoby trenującej

3. Metodyka ćwiczeń:

- analiza praktyczna dolnych grup mięśniowych. Wzorce globalne
- analiza praktyczna górnych grup mięśniowych. Wzorce globalne
- ćwiczenia uzupełniające. Wzorce unilateralne, ćwiczenia z gumami, piłkami

Walidacja:

Walidacja efektów uczenia się ma formę praktyczno-ustną i trwa 15 minut. Uczestnik otrzymuje opis przypadku klientki (z uwzględnieniem wieku, poziomu zaawansowania, celu sylwetkowego oraz częstotliwości treningów), a jego zadaniem jest zaprojektowanie przykładowej jednostki treningowej ukierunkowanej na kształtowanie kobiecej sylwetki. W trakcie odpowiedzi uczestnik określa główny cel treningowy, wskazuje priorytetowe partie mięśniowe oraz proponuje zestaw minimum trzech ćwiczeń wraz z uzasadnieniem ich doboru. Dodatkowo określa podstawowe parametry treningowe (zakres powtórzeń, liczba serii, charakter pracy, element progresji).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Modele rozgrzewki na potrzeby treningu kobiet	Mateusz Stachurski	21-02-2026	11:30	14:00	02:30
2 z 4 Ocena aparatu ruchu w treningu siłowym	Mateusz Stachurski	21-02-2026	14:00	17:00	03:00
3 z 4 Metodyka ćwiczeń	Mateusz Stachurski	21-02-2026	17:00	18:15	01:15
4 z 4 Walidacja	-	21-02-2026	18:15	18:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	997,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	142,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,43 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Stachurski

Mgr Mateusz Stachurski to absolwent wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku „organizator zajęć outdoor”. Trener personalny i trener klasy mistrzowskiej z zakresu kulturystyki i sportów siłowych. Doświadczony szkoleniowiec i wykładowca specjalizujący się w metodyce i programowaniu treningu siłowego. Pierwsze kroki w branży stawiał w 2007 roku co daje mu 13-sto letni staż zawodowy. Autor tekstów do literatury branżowej. Prelegent konwencji i eventów związanych z treningiem siłowym. Ukończył dziesiątki szkoleń o tematyce prozdrowotnego trybu życia. Współzałożyciel firmy szkoleniowej Global Sport Academy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt w formie elektronicznej

Adres

ul. Dzika 4

00-198 Warszawa

woj. mazowieckie

UWAGA! ZMIANA MIEJSCA SZKOLENIA!

SZKOLENIE BĘDZIE PROWADZONE W:

TrainingLab, ul. Podskarbińska 14, 03-831 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska



E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661