



A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
90 ocen

Full body workout - ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/04/178482/3307684

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 13 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

76,92 PLN brutto/h

76,92 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

13

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

Usługa „Full Body Workout – ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć wzmacniających w formatach takich jak Body Sculpt, Total Body Conditioning, Trening Obwodowy, Tabata i HIIT, z wykorzystaniem zasad metodyki, fizjologii wysiłku oraz różnorodnego sprzętu fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje strukturę lekcji wzmacniającej pod kątem celów treningowych	Identyfikuje elementy struktury lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera ćwiczenia adekwatne do celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia wybór metod i kolejność bloków	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje i charakteryzuje formy treningowe: Body Sculpt, TBC, FBW, Trening Obwodowy, Tabata, HIIT	Rozróżnia główne cechy każdej formy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje różnice w strukturze i intensywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera formę do poziomu grupy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa etapy lekcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady metodyki prowadzenia zajęć wzmacniających	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje technikę podstawowych ćwiczeń wzmacniających z użyciem sprzętu	Uzasadnia rolę rozgrzewki, części głównej i końcowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje zasady progresji i bezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje prawidłową pozycję i tor ruchu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa wpływ techniki na bezpieczeństwo i efektywność	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia zastosowanie różnych rodzajów sprzętu w zależności od celu treningu	Dobiera sprzęt do konkretnego efektu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa poziom trudności dla uczestnika	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje ograniczenia poszczególnych przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje zasady fizjologiczne treningu – hipoksję, reperfuzję i adaptację wysiłkową	Opisuje wpływ wysiłku na układ mięśniowy i krążeniowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy procesy fizjologiczne z efektywnością treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie regeneracji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje układ ćwiczeń w formie obwodu lub sekwencji o rosnącym poziomie trudności	Dobiera kolejność ćwiczeń zgodnie z zasadami metodycznymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia różny poziom zaawansowania uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia zastosowaną progresję	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Interpretuje międzynarodowe nazewnictwo ćwiczeń i stosuje je w opisie lekcji	Rozpoznaje angielskie nazwy ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Tłumaczy je na język polski w kontekście fitness	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Poprawnie używa terminów w strukturze zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 20 osobowej. Szkolenie odbędzie się na dużej Sali fitness wyposażonej w niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia zajęć grupowych taki jak, stepy, hantle, maty, piłki fitness.

Podczas zajęć praktycznych przewidziana jest praca w grupach. Uczestnicy podzielą się na grupy 3-5 osobowe.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. W czas trwania usługi wliczone są dwie przerwy po 15 minut.

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - Full Body Workout, Dzień 1

1. Budowanie lekcji wzmacniających w oparciu o cele treningowe: siła, wytrzymałość, kondycja.
2. Metodyka prowadzenia zajęć wzmacniających – planowanie, prowadzenie, korekcja.
3. Tworzenie zaawansowanych sekwencji ćwiczeń oraz nauka ich płynnych połączeń.
4. Technika wykonywania ćwiczeń – nauka poprawnych wzorców ruchowych.
5. Międzynarodowa nomenklatura ćwiczeń – standardy i zastosowanie w praktyce instruktorskiej.
6. Zasady stosowania obciążeń – progresja, intensywność, kontrola.

MODUŁ II - Full Body Workout, Dzień 2

1. Zajęcia wzmacniające z użyciem sprzętu: step, hantle, talerze, guma oporowa.
2. Dobór odpowiedniego stretchingu – rola rozciągania w treningu wzmacniającym.
3. Fizjologia treningu wzmacniającego – hipoksja, reperfuzja i ich wpływ na adaptacje treningowe.
4. Klasyfikacja i różnicowanie zajęć Body Sculpt i Total Body Conditioning.
5. Dobór ćwiczeń i sprzętu do formatów grupowych: FBW, trening obwodowy, Tabata, HIIT.

MODUŁ III - WALIDACJA, TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł I	Adam Ptak	30-05-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 3 Moduł II	Adam Ptak	31-05-2026	10:00	16:00	06:00
3 z 3 Walidacja	Adam Ptak	31-05-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	76,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	76,92 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adam Ptak

Adam Ptak – trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w grupowym treningu siłowym, wzmacnianiu funkcjonalnym i zajęciach typu Pump&Tone. Certyfikowany instruktor fitness, Pilates i cycling, aktywnie rozwija się także w nurcie body&mind. Na co dzień pracuje w Trójmieście, prowadząc treningi personalne, prozdrowotne i przygotowanie motoryczne młodych sportowców.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały w wersji elektronicznej. Materiały będą dostępne w panelu klienta po zarejestrowaniu się na stronie <https://profiacademy.pl>

Skrypty szkoleniowe:

- Full Body Workout

Warunki uczestnictwa

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba, która ukończyła 18 rok życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz nie ma przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz spełnia jeden z poniższych wymogów:

- posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Instruktora Fitness
- ukończyła szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Usługa Rozwojowa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2004 nr 54 poz. 535 z późn. zm.) jako usługa kształcenia zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

www.profiacademy.pl

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala fitness, szatnie, toalety.

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119