



Pump & Tone - ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/24/178482/3357709

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

73,33 PLN brutto/h

73,33 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

161 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.06.2026 do 28.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa:

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/Sportowego/Instruktora Fitness

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

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Pump & Tone – szkolenie” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć grupowych ze sztangą w formule treningu wytrzymałości siłowej, obejmujących prawidłowy dobór obciążeń, poprawną technikę ćwiczeń, budowanie choreografii i motywowanie uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje strukturę lekcji Pump & Tone (rozgrzewka, część główna, stretching)	Wymienia wszystkie etapy zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cel każdego etapu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie zachowania kolejności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje zasady progresji obciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera obciążenie sztangi do poziomu uczestnika	Rozróżnia kryteria dla początkujących i zaawansowanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konsekwencje złego doboru ciężaru	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia zasady budowania sekwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpisuje choreografię zajęć ze sztangą	Opisuje wpływ muzyki na przebieg zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje elementy zwiększające atrakcyjność treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje poprawne ustawienie ciała w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę podstawowych ćwiczeń ze sztangą	Określa typowe błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie bezpieczeństwa w pracy z obciążeniem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady motywowania i zarządzania energią grupy	Rozróżnia techniki werbalnej i niewerbalnej motywacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa znaczenie rytmu i dynamiki zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby dostosowania motywacji do różnych uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 siłowni i sali fitness wyposażonej w specjalistyczny sprzęt w tym w maszyny do ćwiczeń oraz niezbędny sprzęt treningowy potrzebny do przeprowadzenia treningu funkcjonalnego taki jak maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane, sztangi, drążek do podciągania czy skrzynia.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - Pump & tone base - DZIEŃ 1

1. Filozofia i cel treningu Pump&Tone.
2. Fizjologia pracy mięśni.
3. Struktura lekcji.
4. Opanowanie techniki wykonywanych ćwiczeń.
5. Nazewnictwo.

MODUŁ II - Pump & tone base - DZIEŃ 2

1. Zasady stosowania i doboru obciążeń.
2. Stretching.
3. Sposoby motywowania uczestników zajęć.
4. Sposób rozpisywania choreografii.
5. Elementy psychologii pracy instruktora fitness.

MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adam Ptak

Cześć, nazywam się Adam Ptak

Z fitnesssem jestem związany od 2004 roku. Pracuję jako trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy – z pasją i konsekwencją, którą budowałem przez lata.

Od ponad 10 lat dzielę się doświadczeniem jako prezenter i szkoleniowiec. Specjalizuję się w zajęciach Pump&Tone, ale równie dobrze czuję się w pracy ze sztangą, wzmacnianiu funkcjonalnym i nowoczesnych formach grupowego treningu siłowego. Lubię trenować mocno, ale mądrze – i tego uczę też innych.

Jestem certyfikowanym instruktorem:

fitnessu i rekreacji ruchowej,

Pilatesu (lev. 1 i 2),

Cyclingu.

Ukończyłem również szkolenia m.in. Spiral Movement, Dynamic Interval Functional Training, BTS Functional Training i Pump Functional Training z Davide Impallomeni. Coraz więcej uwagi poświęcam także formom body&mind, rozwijając się w kierunku bardziej świadomego i zrównoważonego podejścia do ruchu.

Na co dzień prowadzę zajęcia grupowe, treningi personalne i zajęcia prozdrowotne w trójmiejskich klubach fitness. Od dwóch lat współpracuję również z młodymi piłkarzami – zajmując się ich przygotowaniem motorycznym. To dla mnie zupełnie inna perspektywa pracy z ciałem – i kolejne źródło zawodowej satysfakcji.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach i kursach.

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:

- Pump & tone base

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/Sportowego/Instruktora Fitness

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.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

Informacje dodatkowe

Karta będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

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

Usługa rozwojowa stanowi usługę kształcenia zawodowego i korzysta ze zwolnienia 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, jako usługa finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych, w ramach dofinansowania przyznanego uczestnikowi przez operatora systemu BUR.

W przypadku gdy poziom dofinansowania usługi ze środków publicznych jest niższy niż 70%, usługa rozwojowa stanowi usługę kształcenia zawodowego i korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, z uwagi na nieprzekroczenie przez usługodawcę limitu wartości sprzedaży uprawniającego do zwolnienia podmiotowego.

Adres

ul. Złota 59
00-120 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Złote Tarasy, ul. Złota 59, 00-120 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



AGATA MACHAJEWSKA

E-mail agata@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119