



HSS ŁUKASZ
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

1 066 ocen

Kurs StrongFirst Bodyweight Instructor Certification (SFB)

Numer usługi 2026/03/02/119329/3373588

📍 Zielona Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 33:00 h

📅 23.05.2026 do 24.05.2026

4 080,00 PLN brutto

4 080,00 PLN netto

123,64 PLN brutto/h

123,64 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni, instruktorzy fitness, fizjoterapeuci, osoby chcące zdobyć międzynarodowe uprawnienia instruktora treningu siłowego z masą własnego ciała.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	33
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do pracy jako certyfikowany instruktor metod StrongFirst w zakresie treningu siłowego z wykorzystaniem masy własnego ciała. Uczestnik zyska wiedzę i praktyczne umiejętności rozumienia oraz nauczania technik siłowych opartych na progresjach ćwiczeń push-pull-squat oraz zasad treningowych „siła to umiejętność”.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik stosuje założenia metodologii StrongFirst w planowaniu i prowadzeniu treningu siłowego z masą własnego ciała.</p>	<p>Wyjaśnia koncepcję „siła jako umiejętność” w odniesieniu do praktyki treningowej</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wskazuje uniwersalne zasady treningu siłowego (napięcie, kontrola, progresja, jakość powtórzeń)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Analizuje poprawność zastosowania zasad bezpieczeństwa podczas demonstracji ćwiczeń</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Organizuje fragment jednostki treningowej zgodnie z metodyką StrongFirst</p> <p>demonstruje prawidłowe generowanie napięcia całego ciała (irradiation, bracing)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>stosuje techniki oddechowe adekwatne do fazy ruchu (wdech, wydech, zatrzymanie oddechu)</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Uczestnik wykorzystuje zasady pracy nad napięciem mięśniowym, postawą i oddechem w ćwiczeniach bodyweight</p> <p>koryguje ustawienie postawy u partnera treningowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>dobiera ćwiczenia przygotowujące do elementów kalistenicznych o wyższym stopniu trudności</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik naucza i koryguje techniki z grupy „push” zgodnie ze standardem technicznym.</p>	<p>demonstruje poprawną technikę jednoręcznego pompka lub jego regresji/progresji</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>analizuje błędy techniczne w wariantach handstand push-up</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>dobiera odpowiednią progresję ćwiczenia do poziomu osoby ćwiczącej</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>przekazuje instrukcję techniczną w sposób uporządkowany i bezpieczny</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik prowadzi nauczanie technik z grupy „pull” z uwzględnieniem zasad napięcia i kontroli ruchu.	demonstruje poprawną technikę Tactical Pull-up	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady „hard style” w ćwiczeniu Hanging Leg Raise	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje elementy przygotowujące do Front Lever	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza korektę błędów technicznych podczas ćwiczeń w zwisie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik naucza i kontroluje technikę przysiadu jedno nogi (Pistol Squat) z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	demonstruje prawidłową technikę Pistol Squat lub jej wariant regresyjny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje zakres ruchu i kontrolę stabilizacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera ćwiczenia przygotowujące do pełnej wersji przysiadu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na kompensacje ruchowe podczas ćwiczenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik konstruuje jednostkę treningową bodyweight zgodnie z zasadami progresji i indywidualizacji	opracowuje schemat jednostki treningowej obejmującej elementy push, pull i squat	Obserwacja w warunkach symulowanych
	planuje progresję w oparciu o poziom sprawności klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera objętość i intensywność adekwatnie do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia wybór zastosowanych progresji i wariantów ćwiczeń	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

Szkolenie dedykowane jest trenerom personalnym, instruktorom fitness, fizjoterapeutom, osobom chcącym zdobyć międzynarodowe uprawnienia instruktora treningu siłowego z masą własnego ciała.

Kurs przygotowuje do pracy jako certyfikowany instruktor metod StrongFirst w zakresie treningu siłowego z wykorzystaniem masy własnego ciała. Uczestnik zyska wiedzę i praktyczne umiejętności rozumienia oraz nauczania technik siłowych opartych na progresjach ćwiczeń push-pull-squat oraz zasad treningowych „siła to umiejętność”.

Usługa realizowana jest w godzinach lekcyjnych. Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia.

Ramowy program szkolenia:

1. Wprowadzenie do metodologii StrongFirst

- Filozofia siły wg StrongFirst – dlaczego siła jest umiejętnością
- Zasady uniwersalne treningu siłowego z masą własnego ciała
- Bezpieczeństwo, przygotowanie i metodyka treningowa
- *(teoria + praktyka)*

2. Praca nad postawą, napięciem i oddechem

- Fundamentalne zasady napięcia mięśniowego (tension)
- Techniki oddechowe i ich zastosowanie w treningu siłowym
- Przygotowanie ciała do wymagających ćwiczeń kalistenicznych
- *(praktyka)*

3. Trening technik push

- Jednoręczny pompek / jednonóż pompek
- Pompki przy ścianie / handstand pushup (wspomagany)
- Progresje do zaawansowanych wariantów
- *(praktyka + coaching)*

4. Trening technik pull

- Tactical Pull-up
- Hard Style Hanging Leg Raise
- Elementy Front Lever w praktyce
- *(praktyka + coaching)*

5. Trening technik squat

- Pistol Squat i jego progresje (noga jedna)
- Nauczanie, korekta techniki i bezpieczeństwo
- *(praktyka)*

6. Programowanie treningowe

- Jak tworzyć efektywne progresje i plany treningowe
- Zasady konstrukcji sesji treningowej bodyweight

- Indywidualizacja obciążeń i progresji w pracy z klientem
- (praktyka + teoria)

7. Walidacja - zadania praktyczne

Wykłady są krótkie i skupiają się tylko i wyłącznie na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń objętych programem. Prowadzący nie będzie przedstawiał podstaw prowadzenia instruktaży. Po krótkim wykładzie będą realizowane intensywne ćwiczenia w parach/ trójkach, a także indywidualnie po instruktażu trenera. Trener podczas zajęć wraz ze swoimi asystentami będą weryfikowali poprawność wykonywania ćwiczeń przez uczestników i korygowali błędy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie do metodologii StrongFirst - teoria	Dariusz Waluś	23-05-2026	07:30	08:30	01:00
2 z 14 Praca nad postawą, napięciem i oddechem - teoria	Dariusz Waluś	23-05-2026	08:30	09:00	00:30
3 z 14 Praca nad postawą, napięciem i oddechem - praktyka	Dariusz Waluś	23-05-2026	10:00	12:00	02:00
4 z 14 Trening technik push - praktyka	Dariusz Waluś	23-05-2026	12:00	14:00	02:00
5 z 14 przerwa	Dariusz Waluś	23-05-2026	14:00	14:30	00:30
6 z 14 Trening technik push - praktyka	Dariusz Waluś	23-05-2026	14:30	17:00	02:30
7 z 14 Trening technik pull - praktyka	Dariusz Waluś	23-05-2026	17:00	20:00	03:00
8 z 14 Trening technik pull - praktyka	Dariusz Waluś	24-05-2026	07:30	12:00	04:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 14 Trening technik squat - praktyka	Dariusz Waluś	24-05-2026	12:00	14:00	02:00
10 z 14 przerwa	Dariusz Waluś	24-05-2026	14:00	14:30	00:30
11 z 14 Trening technik squat - praktyka	Dariusz Waluś	24-05-2026	14:30	17:00	02:30
12 z 14 Programowanie treningowe - teoria	Dariusz Waluś	24-05-2026	17:00	18:00	01:00
13 z 14 Programowanie treningowe - praktyka	Dariusz Waluś	24-05-2026	18:00	20:00	02:00
14 z 14 Walidacja - zadania praktyczne	-	24-05-2026	20:00	20:45	00:45


Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 080,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 080,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,64 PLN
Koszt osobogodziny netto	123,64 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dariusz Waluś



Właściciel i Szef Wyszokolenia Centrum Kettlebell Polska, Dyrektor i Team Leader StrongFirst Polska, autor metody i Szef Wyszokolenia Full Contact Fight Krav-Maga, właściciel i szef Wyszokolenia Lubuskiego Centrum Walki Krav-Maga, właściciel Ośrodka Sportowego Iron Church, Przedstawiciel treningu KAATSU na Polskę, Trener Instruktorów.

Prowadzi kursy StrongFirst od 2016 roku do dnia dzisiejszego. Zrealizował 8 edycji kursu instruktorskiego SFG Kettlebell Instructor Level I (SFG I):

2016 - 30 h

2017 - 30h

2018 -30h

2019 - 32h

2020 - 32h

2021 - 32h

2022-32h

2023-32h

Posiada wykształcenie ponadgimnazjalne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w dniu rozpoczęcia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy dostają certyfikat ukończenia szkolenia od HSS LUKASZ NOWAK.

Dostawca Usług jest płatnikiem VAT.

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku(...) Dz.U. z 2018r. poz. 701, obowiązuje tylko osoby / firmy, które pozyskają dofinansowanie do usługi na poziomie min. 70% ceny. Dla pozostałych uczestników zostanie naliczony VAT - 23 %.

Adres

ul. Zacisze 16

65-001 Zielona Góra

woj. lubuskie

Sala sportowa Iron Church przy – ul. Zacisze 16 Zielona Góra (w zależności od ilości uczestników, miejsce sali treningowej może ulec zmianie. Prosimy zająć tutaj przed przyjazdem).

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail hss.alicja.nowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919