



Estetyczni Jolanta
Gabrysiak

★★★★★ 5,0 / 5

713 ocen

Szkolenie Instruktor Kick Boxingu – Trening personalny i grupowy

Numer usługi 2026/04/06/145646/3465641

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 68:00 h

📅 25.04.2026 do 30.05.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do: trenerów personalnych, instruktorów fitness i zajęć funkcjonalnych, trenerów sportów walki, osób, które chcą rozszerzyć kwalifikacje o kick boxing, osób planujących rozwój działalności w branży fitness, osób chcących podnieść konkurencyjność swojej oferty treningowej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

24-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia: treningów personalnych kick boxingu, zajęć grupowych z elementami kopnięć i pracy kolan, jednostek treningowych łączących boks, kick boxing i trening funkcjonalny. Szkolenie umożliwi wprowadzenie technik nożnych do oferty trenerskiej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Stosuje techniki kickboxingu obejmujące ciosy ręczne oraz kopnięcia.</p>	<p>Wykonuje poprawnie technicznie podstawowe ciosy (jab, cross, hook, uppercut) podczas pracy na tarczach lub worku.</p> <p>Wykonuje poprawnie podstawowe kopnięcia (low, middle, front) w ruchu i w miejscu.</p> <p>Zachowuje prawidłową pozycję, gardę i równowagę podczas wykonywania technik.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Wykonuje low kick, middle kick, front kick oraz uderzenia kolanem z uwzględnieniem zasad biomechaniki.</p>	<p>Demonstruje prawidłową rotację bioder i pracę stopy podporowej przy kopnięciach.</p> <p>Utrzymuje stabilną postawę i kontrolę ciała w fazie uderzenia i powrotu.</p> <p>Trafia w wyznaczoną strefę celu z odpowiednią powierzchnią uderzeniową.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Łączy techniki bokserskie z kopnięciami w kombinacje treningowe.</p>	<p>Wykonuje co najmniej 3 różne kombinacje (min. 3–5 elementów) na tarczach lub worku.</p> <p>Zachowuje płynność przejść między ciosami a kopnięciami.</p> <p>Utrzymuje tempo i rytm kombinacji bez utraty techniki.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Prowadzi trening na tarczach kickboxingowych oraz worku treningowym.</p>	<p>Dobiera ćwiczenia adekwatne do celu treningu (technika, kondycja, kombinacje).</p> <p>Wydaje jasne i zrozumiałe komendy podczas pracy na tarczach.</p> <p>Koryguje błędy techniczne uczestnika w trakcie ćwiczeń.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Planuje i realizuje 60-minutową jednostkę treningową.</p> <p>Dostosowuje poziom trudności i intensywność treningu do poziomu zaawansowania uczestnika (początkujący, średniozaawansowany).</p>	<p>Opracowuje konspekt treningu zawierający: rozgrzewkę, część główną i zakończenie.</p> <p>Zachowuje strukturę czasową (ok. 10–15 min rozgrzewki, 35–40 min części głównej, 5–10 min schłodzenia).</p> <p>Realizuje trening zgodnie z planem, dostosowując tempo do grupy</p> <p>Modyfikuje ćwiczenia (tempo, liczba powtórzeń, złożoność kombinacji) w zależności od poziomu uczestnika.</p> <p>Stosuje alternatywne warianty ćwiczeń dla osób początkujących i średniozaawansowanych.</p> <p>Monitoruje zmęczenie uczestnika i reaguje zmianą intensywności treningu.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

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

Liczba godzin usługi: 68 godzin dydaktycznych (w tym walidacja)

Tryb: stacjonarny

Uwagi: Przerwy są uwzględnione w harmonogramie i nie są wliczane do czasu szkolenia

Prowadzący: Konrad Zwierzchowski (trener)

Walidator: Mateusz Kisielewski

DZIEŃ 1 (9 h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 3 h

- Wprowadzenie organizacyjne, BHP
- Różnice: boks vs kick boxing
- Postawa, balans, biomechanika pracy nóg

Praktyka – 6 h

- Praca nóg
- Techniki ręczne (jab, cross, sierpy, podbródkowe)
- Praca na tarczach

DZIEŃ 2 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Biomechanika kopnięć
- Najczęstsze błędy techniczne

Praktyka – 7 h

- Front kick
- Low kick
- Middle kick
- Roundhouse
- Kolana
- Ćwiczenia w parach

DZIEŃ 3 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Obrona i kontrola dystansu

Praktyka – 7 h

- Blokowanie kopnięć
- Zejścia z linii ataku
- Rotacja bioder
- Praca w parach

DZIEŃ 4 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Budowanie kombinacji sportowych
- Struktura interwału kickboxingowego

Praktyka – 7 h

- Kombinacje ręce + kopnięcia
- Sekwencje z kolanami
- Praca na tarczach
- Interwały treningowe

DZIEŃ 5 (9h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 3 h

- Struktura jednostki 60 min
- Skalowanie intensywności
- Dostosowanie do poziomu klienta

Praktyka – 6 h

- Trening na worku
- Modelowe jednostki treningowe
- Ćwiczenia metodyczne

DZIEŃ 6 (9 h)

Godziny: 08:00 – 15:15

Teoria – 2 h

- Metodyka prowadzenia zajęć grupowych
- Programowanie mikrocyklu

Praktyka – 7 h

- Tworzenie autorskich kombinacji
- Symulacja zajęć grupowych
- Prowadzenie treningów próbnych

DZIEŃ 7 (9 h)

Godziny: 08:00 – 15:15

- Powtórzenie
- Przygotowanie do egzaminów

DZIEŃ 8 (5 h)

- test teoretyczny (walidacja)
- Egzamin praktyczny (walidacja)
- omówienie wyników

Metody walidacji (do sekcji BUR)

- test wiedzy (część teoretyczna),
- obserwacja w warunkach rzeczywistych,
- ocena wykonania technik,
- ocena prowadzenia jednostki treningowej

Warunki zaliczenia

- obecność min. 80%,
- pozytywny wynik testu teoretycznego min. 50%,
- poprawne wykonanie technik,
- zaliczenie egzaminu praktycznego,

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 68

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	08:45	09:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	10:30	11:15	00:45
5 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	11:15	12:00	00:45
6 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	12:45	13:30	00:45
8 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	13:30	14:15	00:45
9 z 68 Dzień 1- Podstawy techniki bokserskiej i pracy nóg w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	25-04-2026	14:30	15:15	00:45
10 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	08:45	09:30	00:45
12 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	09:30	10:15	00:45
13 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	10:30	11:15	00:45
14 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	11:15	12:00	00:45
15 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	12:00	12:45	00:45
16 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	12:45	13:30	00:45
17 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	13:30	14:15	00:45
18 z 68 Dzień 2- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	26-04-2026	14:30	15:15	00:45
19 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	08:45	09:30	00:45
21 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	09:30	10:15	00:45
22 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	10:30	11:15	00:45
23 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	11:15	12:00	00:45
24 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	12:00	12:45	00:45
25 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	12:45	13:30	00:45
26 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	13:30	14:15	00:45
27 z 68 Dzień 3- Obrona, kontrola dystansu i elementy pracy defensywnej	Konrad Zwierzchowski	09-05-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	08:00	08:45	00:45
29 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	08:45	09:30	00:45
30 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	09:30	10:15	00:45
31 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	10:30	11:15	00:45
32 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	11:15	12:00	00:45
33 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	12:00	12:45	00:45
34 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	12:45	13:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	13:30	14:15	00:45
36 z 68 Dzień 4- Budowanie kombinacji oraz trening interwałowy w kickboxingu	Konrad Zwierzchowski	10-05-2026	14:30	15:15	00:45
37 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	08:00	08:45	00:45
38 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	08:45	09:30	00:45
39 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	09:30	10:15	00:45
40 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	10:30	11:15	00:45
41 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	12:00	12:45	00:45
43 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	12:45	13:30	00:45
44 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	13:30	14:15	00:45
45 z 68 Dzień 5- Planowanie i struktura jednostki treningowej kickboxing	Konrad Zwierzchowski	16-05-2026	14:30	15:15	00:45
46 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	08:00	08:45	00:45
47 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	08:45	09:30	00:45
48 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	09:30	10:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	10:30	11:15	00:45
50 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	11:15	12:00	00:45
51 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	12:00	12:45	00:45
52 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	12:45	13:30	00:45
53 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	13:30	14:15	00:45
54 z 68 Dzień 6- Metodyka prowadzenia zajęć i programowanie treningowe	Konrad Zwierzchowski	17-05-2026	14:30	15:15	00:45
55 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	08:00	08:45	00:45
56 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	08:45	09:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	09:30	10:15	00:45
58 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	10:30	11:15	00:45
59 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	11:15	12:00	00:45
60 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	12:00	12:45	00:45
61 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	12:45	13:30	00:45
62 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	13:30	14:15	00:45
63 z 68 Dzień 7- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	23-05-2026	14:30	15:15	00:45
64 z 68 Dzień 8- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	24-05-2026	09:00	09:45	00:45
65 z 68 Dzień 8- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	24-05-2026	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
66 z 68 Dzień 8- Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	Konrad Zwierzchowski	24-05-2026	10:30	11:15	00:45
67 z 68 Dzień 8- Walidacja efektów uczenia się – egzamin teoretyczny - test wiedzy	-	24-05-2026	11:15	12:00	00:45
68 z 68 Dzień 8- Walidacja efektów uczenia się – egzamin praktyczny - obserwacja w warunkach symulowanych/zadania praktyczne	-	24-05-2026	12:00	12:45	00:45

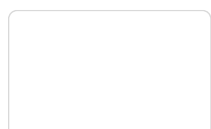
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski



Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boksu z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boksu, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostarcza osoba prowadząca szkolenie

Materiały zawierają zagadnienia z zakresu teorii.

Materiały zaakceptowane przez ESTETYCZNI Jolanta Gabrysiak

uprzejmie informujemy, że zgodnie z wcześniejszymi założeniami szkolenie miało zakończyć się w dniu 30 maja, a walidacja miała odbyć się po jego zakończeniu.

Ostatecznie termin zakończenia szkolenia został przyspieszony na dzień 24 maja i w tym samym terminie odbędzie się również walidacja.

Adres

ul. Starorudzka 10b

93-418 Łódź

woj. łódzkie

Siłownia FIT'N'FIGHT

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Bartosz Gabrysiak

E-mail bartos9208@wp.pl

Telefon (+48) 792 765 177

