



FUNDACJA  
WOODRUN

Brak ocen dla tego dostawcy

## Szkolenie: Siła biegowa, wytrzymałość i prędkość w odniesieniu do prawidłowych wzorców ruchu oraz w kontekście bezpiecznego, świadomego i prozdrowotnego treningu biegowego.

Numer usługi 2026/05/07/221116/3544577

- 📍 Koszarawa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 27:00 h
- 📅 22.07.2026 do 25.07.2026

5 000,00 PLN brutto  
4 065,04 PLN netto  
185,19 PLN brutto/h  
150,56 PLN netto/h  
183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych zainteresowanych zdobyciem oraz rozwijaniem kompetencji w zakresie kształtowania siły biegowej, wytrzymałości i prędkości, a także zrozumienia zasad budowania formy sportowej w oparciu o równowagę pomiędzy obciążeniem treningowym a regeneracją. Program uwzględnia również naukę kształtowania oraz analizy prawidłowych wzorców ruchowych.

W szkoleniu mogą uczestniczyć osoby dorosłe aktywne fizycznie, w szczególności biegacze amatorzy na poziomie początkującym i średniozaawansowanym, osoby powracające do aktywności fizycznej po przerwie, a także osoby dążące do poprawy jakości, efektywności i bezpieczeństwa treningu.

Warunkiem udziału w szkoleniu jest brak przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.

Szkolenie skierowane jest również do osób zainteresowanych profilaktyką zdrowotną, świadomym ruchem oraz utrzymaniem długoterminowej sprawności fizycznej poprzez bezpieczną aktywność ruchową.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

21-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i realizacji bezpiecznego i prozdrowotnego treningu biegowego z uwzględnieniem prawidłowych wzorców ruchu, rozwoju siły biegowej, wytrzymałości i prędkości, kontroli intensywności wysiłku oraz zasad profilaktyki przeciążeń i regeneracji wspierających utrzymanie zdrowia i sprawności psychofizycznej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady bezpiecznego i prozdrowotnego treningu biegowego	Omawia znaczenie rozgrzewki, schłodzenia, regeneracji i stopniowania obciążeń w treningu biegowym	Test teoretyczny
	Wskazuje czynniki zwiększające ryzyko przeciążeń i urazów podczas treningu biegowego	Test teoretyczny
	Rozróżnia trening ukierunkowany na siłę biegową, wytrzymałość i prędkość	Test teoretyczny
	Opisuje zależność między obciążeniem treningowym, regeneracją i adaptacją organizmu	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy rozwoju siły biegowej, wytrzymałości i prędkości	Omawia wpływ intensywności, objętości i częstotliwości treningu na rozwój formy biegowej	Test teoretyczny
	Rozróżnia podstawowe bodźce treningowe stosowane w pracy nad siłą, wytrzymałością i prędkością	Test teoretyczny
Analizuje prawidłowe wzorce ruchu stosowane w treningu biegowym	Identyfikuje elementy techniki biegu wymagające korekty	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Ocenia ustawienie sylwetki, pracę ramion, rytm kroku i sposób lądowania stopy podczas biegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wskazuje korekty ruchowe wspierające efektywność i bezpieczeństwo biegu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje jednostkę treningu biegowego z uwzględnieniem celu treningowego i poziomu zaawansowania	Określa cel jednostki treningowej w odniesieniu do siły biegowej, wytrzymałości lub prędkości	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera strukturę jednostki treningowej obejmującą rozgrzewkę, część główną i zakończenie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dostosowuje intensywność i objętość wysiłku do poziomu zaawansowania uczestnika	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ćwiczenia rozwijające siłę biegową, wytrzymałość i prędkość	Dobiera ćwiczenia siły biegowej do wskazanego celu treningowego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera formy treningu wytrzymałościowego i szybkościowego do poziomu zaawansowania uczestnika	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uzasadnia dobór ćwiczeń w odniesieniu do bezpieczeństwa, techniki ruchu i efektu treningowego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Monitoruje obciążenie treningowe i dobiera działania wspierające regenerację  Ocenia własne możliwości treningowe i planuje dalszy rozwój aktywności biegowej z uwzględnieniem bezpieczeństwa, profilaktyki zdrowotnej oraz długofalowego utrzymania sprawności	Ocenia poziom intensywności wysiłku na podstawie wskazanych parametrów treningowych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Identyfikuje sygnały przeciążenia organizmu po wysiłku fizycznym	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dobiera działania regeneracyjne adekwatne do rodzaju i intensywności treningu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dokonuje samooceny poziomu przygotowania do podejmowania wysiłku biegowego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	<p>Wskazuje własne ograniczenia treningowe wymagające ostrożności lub konsultacji specjalistycznej</p> <p>Planuje dalszy rozwój aktywności biegowej z uwzględnieniem bezpieczeństwa, regularności i regeneracji</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</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

Zakres tematyczny usługi obejmuje:

- podstawy świadomego i bezpiecznego treningu biegowego,
- znaczenie rozgrzewki, schłodzenia organizmu i regeneracji,
- zasady stopniowania obciążeń treningowych,
- profilaktykę przeciążeń i urazów związanych z aktywnością fizyczną,
- podstawy fizjologii wysiłku i mechanizmów adaptacji organizmu,
- rozwój siły biegowej, wytrzymałości i prędkości,
- podstawowe bodźce treningowe stosowane w treningu biegowym,
- analizę prawidłowych wzorców ruchowych i techniki biegu,
- ocenę ustawienia sylwetki, pracy ramion, rytmu kroku i sposobu lądowania stopy,
- wykorzystanie wideoanalizy w ocenie techniki biegu,
- dobór ćwiczeń rozwijających siłę biegową, wytrzymałość i prędkość,
- planowanie jednostki treningowej z uwzględnieniem celu treningowego i poziomu zaawansowania,
- monitorowanie intensywności wysiłku i obciążenia treningowego,
- podstawowe działania wspierające regenerację organizmu,
- wpływ aktywności fizycznej, regeneracji i zarządzania obciążeniem na zdrowie i sprawność psychofizyczną.

Program uwzględnia elementy edukacji prozdrowotnej, profilaktyki przeciążeń oraz kształtowania świadomości wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i długofalowe utrzymanie sprawności organizmu. Zajęcia realizowane są z wykorzystaniem praktycznych form treningowych, bieżącej obserwacji ruchu uczestników, elementów analizy techniki biegu oraz indywidualnych korekt ruchowych.

Warunki organizacyjne:

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej w warunkach outdoor / teren naturalny / infrastruktura sportowa. Zajęcia prowadzone są w grupach umożliwiających bieżącą obserwację uczestników oraz indywidualną korektę techniki ruchu. Każdy uczestnik wykonuje ćwiczenia samodzielnie z wykorzystaniem przestrzeni treningowej i elementów infrastruktury sportowej dostosowanych do charakteru zajęć. W trakcie zajęć wykorzystywane są m.in. elementy wideoanalizy oraz podstawowe urządzenia monitorujące parametry wysiłku (np. zegarek sportowy).

Walidacja efektów uczenia się obejmuje:

- test teoretyczny w zakresie efektów uczenia się w kategorii wiedza,
- obserwację uczestnika w warunkach rzeczywistych podczas wykonywania ćwiczeń i zadań praktycznych,
- ocenę kompetencji społecznych w oparciu o obserwację sposobu planowania i realizacji aktywności treningowej.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 29</b> Wprowadzenie do świadomego treningu biegowego	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	22-07-2026	17:00	18:00	01:00
<b>2 z 29</b> -	Przerwa	-	22-07-2026	18:00	18:30	00:30
<b>3 z 29</b> Wprowadzenie do analizy ruchu i pracy z ciałem	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	22-07-2026	18:30	20:00	01:30
<b>4 z 29</b> Wprowadzenie i podstawy adaptacji treningowej	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	09:00	09:45	00:45
<b>5 z 29</b> Wideoanaliza wzorców ruchu i dynamika biegu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	09:45	10:30	00:45
<b>6 z 29</b> Wprowadzenie i podstawy adaptacji treningowej	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 29</b> Wideoanaliza wzorców ruchu i dynamika biegu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	11:30	12:30	01:00
<b>8 z 29</b> -	Przerwa	-	23-07-2026	12:30	13:30	01:00
<b>9 z 29</b> Siła biegowa	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	13:30	14:15	00:45
<b>10 z 29</b> Schłodzenie i mobilność	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	14:15	15:00	00:45
<b>11 z 29</b> Siła biegowa	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	15:00	16:00	01:00
<b>12 z 29</b> Schłodzenie i mobilność	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	23-07-2026	16:00	17:00	01:00
<b>13 z 29</b> Rozgrzewka i przygotowanie do wysiłku	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	09:00	09:45	00:45
<b>14 z 29</b> Trening wytrzymałości i siłowej w terenie	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	09:45	10:30	00:45
<b>15 z 29</b> Rozgrzewka i przygotowanie do wysiłku	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	10:30	11:30	01:00
<b>16 z 29</b> Trening wytrzymałości i siłowej w terenie	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	11:30	12:30	01:00
<b>17 z 29</b> -	Przerwa	-	24-07-2026	12:30	13:30	01:00
<b>18 z 29</b> Stresory treningowe i adaptacja	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 29</b> Technika biegu w zmęczeniu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	14:15	15:00	00:45
<b>20 z 29</b> Stresory treningowe i adaptacja	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	15:00	16:00	01:00
<b>21 z 29</b> Technika biegu w zmęczeniu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	24-07-2026	16:00	17:00	01:00
<b>22 z 29</b> Struktura treningu biegowego	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	25-07-2026	09:00	09:45	00:45
<b>23 z 29</b> Planowanie treningu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	25-07-2026	09:45	10:30	00:45
<b>24 z 29</b> Struktura treningu biegowego	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	25-07-2026	10:30	11:30	01:00
<b>25 z 29</b> Planowanie treningu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	25-07-2026	11:30	12:30	01:00
<b>26 z 29</b> -	Przerwa	-	25-07-2026	12:30	13:30	01:00
<b>27 z 29</b> Regeneracja po wysiłku	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	25-07-2026	13:30	14:30	01:00
<b>28 z 29</b> Zasady bezpiecznego treningu	Zajęcia	MACIEJ GÓRZYŃSKI	25-07-2026	14:30	16:00	01:30
<b>29 z 29</b> -	Walidacja	-	25-07-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	27:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	22:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	31:15

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 065,04 PLN
Koszt osobogodziny brutto	185,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,56 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	27:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



## MACIEJ GÓRZYŃSKI

Od 2014 roku prowadzi opiekę trenerską dla biegaczy amatorów, koncentrując się na bezpiecznym i świadomym rozwoju sprawności biegowej, poprawie jakości ruchu oraz profilaktyce przeciążeń treningowych. W pracy szkoleniowej łączy praktykę treningową z edukacją uczestników w zakresie świadomego podejścia do aktywności fizycznej, regeneracji oraz wpływu obciążenia i stresu na organizm i układ nerwowy. Od 2014 roku jest Instruktorem Sportu ze specjalnością Lekka atletyka (legitymacja nr 18785/PAS/2014).

Od 2018 roku współprowadzi szkolenia i obozy biegowe organizowane przez Fundację Woodrun. Łącznie współrealizował ponad 70 szkoleń obejmujących m.in. technikę biegu, siłę biegową, trening wytrzymałościowy, regenerację oraz świadome zarządzanie obciążeniem treningowym.

W latach 2004–2026 ukończył ponad 150 biegów długodystansowych, w tym 29 maratonów. W 2020 roku zdobył tytuł Mistrza Polski Masters w maratonie w swojej kategorii wiekowej.

Regularnie rozwija i aktualizuje wiedzę z zakresu treningu, regeneracji oraz pracy z organizmem człowieka. 26.04.2026 ukończył szkolenie „Podstawy dźwiękoterapii – praca indywidualna z misami dźwiękowymi” realizowane przez Fundację Głos Serca (nr certyfikatu: 2026/DŻW/04.15).

Kompetencje te wykorzystuje w działaniach związanych z regeneracją, redukcją napięć oraz wspieraniem równowagi układu nerwowego. Posiada doświadczenie i kwalifikacje w temacie realizowanej usługi aktualizowane w okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują na początku szkolenia drukowane materiały szkoleniowe (skrypt szkoleniowy) obejmujące m.in. podstawowe zagadnienia omawiane podczas zajęć, elementy planowania treningu, regeneracji, profilaktyki przeciążeń oraz organizacji procesu treningowego.

Dodatkowo podczas zajęć wykorzystywane są materiały pomocnicze w formie prezentacji, demonstracji ćwiczeń, wideoanalizy oraz bieżących instrukcji przekazywanych przez prowadzących.

Na życzenie uczestnika dostawca usługi dostarczy materiały zapewniające dostępność.

### Informacje dodatkowe

- Usługa nie obejmuje noclegów ani transportu
- Uczestnik organizuje pobyt we własnym zakresie.
- Istnieje możliwość skorzystania z infrastruktury noclegowo-gastronomicznej dostępnej w miejscu realizacji szkolenia na podstawie odrębnych ustaleń z podmiotem świadczącym usługi pobytowe.

## Adres

Koszarawa 497  
34-332 Koszarawa  
woj. śląskie

Szkolenie realizowane jest w formule stacjonarnej w warunkach outdoorowych oraz z wykorzystaniem infrastruktury sportowej i przestrzeni naturalnej Beskidu Żywieckiego. Zajęcia obejmują część teoretyczną oraz praktyczną, realizowaną m.in. na terenach biegowych, ścieżkach terenowych, odcinkach podbiegów oraz przestrzeniach umożliwiających prowadzenie ćwiczeń ruchowych i analizy techniki biegu.

Uczestnicy mają zapewniony dostęp do zaplecza organizacyjnego niezbędnego do realizacji szkolenia, w tym przestrzeni do części warsztatowej, regeneracyjnej i omówienia materiału szkoleniowego.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- zaplecze sanitarne, infrastruktura sportowa, teren naturalny, strefa regeneracji

## Kontakt



**MACIEJ GÓRZYŃSKI**

**E-mail** [m.gorzynski@woodrun.pl](mailto:m.gorzynski@woodrun.pl)

**Telefon** (+48) 602 204 307