



A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

269 ocen

## Kettlebells Basic - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/06/17/178482/3633398

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:00 h

📅 05.12.2026 do 29.12.2026

1 380,00 PLN brutto

1 380,00 PLN netto

81,18 PLN brutto/h

81,18 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## 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

Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu (otrzymają zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniu).

Szkolenie skierowane jest do trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów i pasjonatów treningu, którzy chcą zdobyć podstawowe kompetencje z zakresu treningu z odważnikami kulowymi.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

27-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Kettlebells Basic – Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje Uczestnika do samodzielnego prowadzenia bezpiecznego i skutecznego treningu z wykorzystaniem odważników kulowych (kettlebells), poprzez rozwój umiejętności wykonywania i nauczania podstawowych ćwiczeń, analizy i korekcji błędów ruchowych oraz programowania treningu dostosowanego do poziomu i celu klienta.

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

| Efekty uczenia się                                     | Kryteria weryfikacji                                             | Metoda walidacji                                      |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Charakteryzuje technikę ćwiczeń kettlebell             | definiuje poprawną technikę ćwiczeń                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                        | wskazuje najczęstsze błędy                                       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia podstawy biomechaniki ruchu                   | opisuje wzorce ruchowe                                           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                        | wyjaśnia rolę stabilizacji i napięcia                            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa treningu          | wskazuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń                 | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                        | uzasadnia rolę rozgrzewki                                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Definiuje zasady programowania treningu                | wskazuje metody budowania siły i wytrzymałości                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|                                                        | uzasadnia dobór ćwiczeń                                          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wykonuje i demonstruje podstawowe ćwiczenia kettlebell | wykonuje martwy ciąg, swing, przysiad goblet, clean, TGU, snatch | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                        | utrzymuje prawidłową technikę ruchu                              | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |
|                                                        | stosuje zasady oddechu i stabilizacji                            | Obserwacja w warunkach symulowanych                   |

| Efekty uczenia się                                  | Kryteria weryfikacji                              | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Dobiera i planuje trening kettlebell                | planuje strukturę treningu                        | Wywiad swobodny                     |
|                                                     | dobiera ćwiczenia do poziomu uczestnika           | Wywiad swobodny                     |
|                                                     | określa intensywność i objętość                   | Wywiad swobodny                     |
| Prowadzi trening z wykorzystaniem kettlebells       | dobiera ćwiczenia do celu treningowego            | Wywiad swobodny                     |
|                                                     | demonstruje technikę ćwiczeń                      | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                     | dostosowuje poziom trudności i obciążenie         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                     | koryguje błędy uczestnika                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Komunikuje się z uczestnikiem treningu              | przekazuje instrukcje w sposób jasny i zrozumiały | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                     | udziela informacji zwrotnej                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                     | identyfikuje błędy techniczne                     | Wywiad swobodny                     |
| Analizuje technikę ćwiczeń i koryguje błędy ruchowe | rozpoznaje kompensacje                            | Wywiad swobodny                     |
|                                                     | dobiera odpowiednią korektę                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu            | monitoruje poprawność wykonywanych ćwiczeń        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                     | reaguje na błędy                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## 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 wyrażnie 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 wyrażnie 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.

**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: 5 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 9 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 godziny (4 x 30 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

### MODUŁ I - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 1

1. **Power Plank i oddychanie** - plank, biodra i napięcie jako podstawa pracy z kettlebells.

2. **Martwy ciąg** - fundament balistyki kettlowej:

1. Technika martwego ciągu jednorącz i oburącz. Progresje ćwiczenia.
2. Korekcja błędów i nauka analizowania techniki ćwiczenia.

3. **Swing** - technika, progresja i korekcie:

1. Kluczowe zasady generowania mocy biodrami.
2. Unikanie błędów technicznych i zabezpieczanie dolnego odcinka pleców.
3. Nauka progresji od podstawowego swingu oburącz do swingu zaawansowanego.

4. **Przysiad** - naukę przysiadu goblet squat oraz front squat.

1. Mechanika przysiadu i nauka poprawnej mobilizacji bioder.
2. Poprawna pozycja kręgosłupa.
3. Ćwiczenie progresji od goblet squat do front squat z dwoma kettlami.

5. **Swing jednorącz** - porównanie ze swingiem oburącz.

1. Praktyczne ćwiczenia pracy mięśni, kontroli tułowia i antyrotacji.
2. Prewencja kontuzji poprzez stopniowanie obciążenia..

6. **Zarzut jednorącz** - technika, korekty, wskazówki.

1. Nauka poprawnej trajektorii ruchu.
2. Praca nad dynamiką i kontrolą ruchu.
3. Ćwiczenia i korekty techniki zarzutu.

7. **Przykładowy trening z kettlebells.**

1. Zastosowanie poznanych technik w praktycznym treningu.

2. Układanie skutecznych i bezpiecznych treningów.

## MODUŁ II - KETTLEBELLS BASIC - Dzień 2

### 1. Przypomnienie i analiza ćwiczeń z dnia pierwszego.

1. Powtórzenie kluczowych ruchów z korektą techniki.
2. Sesja pytań i odpowiedzi – analiza problemów technicznych uczestników.

### 2. Tureckie Wstawanie (TGU) - ćwiczenie dla poprawy mobilności obręczy barkowej.

1. Rozwój cech motorycznych z TGU.
2. Bezpieczeństwo, progresja i wprowadzenie ćwiczenia do treningów.
3. Jak nauczać TGU.

### 3. Kettlebell Snatch - Przygotowanie do nauki rwania.

1. Ćwiczenie progresji od swingów przez high pull, aż do pełnego snatcha.
2. Techniki optymalizacji ruchu – bezpieczeństwo i płynność ruchów.

### 4. Programowanie treningu - zasady planowania sesji, dobór ćwiczeń, intensywność.

1. Układanie treningów na różnych poziomach zaawansowania.
2. Metody budowania siły, wytrzymałości i mobilności w oparciu o kettlebell.

### 5. Podsumowanie szkolenia i sesja Q&A – omówienie zdobytych umiejętności, odpowiedzi na pytania.

## MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE, OBSERWACJA W WARUNKACH SYMULOWANYCH, WYWIAD SWOBODNY

### Proces walidacji:

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie prowadzenia treningu kettlebell.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- **test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie** (jednokrotnego wyboru) w zakresie techniki ćwiczeń, zasad bezpieczeństwa oraz podstaw programowania treningu,
- **obserwacja w warunkach symulowanych**, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu treningu kettlebell,
- **wywiad swobodny**, obejmujący uzasadnienie doboru ćwiczeń oraz identyfikację i korektę błędów technicznych.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (min. 70% kryteriów),
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

| Przedmiot / temat                            | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 11 MODUŁ I - Kettlebells Basic - Dzień 1 | Zajęcia        | Łukasz Śliwa | 05-12-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| 2 z 11 -                                     | Przerwa        | -            | 05-12-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                     | Typ aktywności | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>3 z 11</b> MODUŁ I - Kettlebells Basic - Dzień 1   | Zajęcia        | Łukasz Śliwa | 05-12-2026            | 13:00               | 15:00               | 02:00         |
| <b>4 z 11</b> -                                       | Przerwa        | -            | 05-12-2026            | 15:00               | 15:30               | 00:30         |
| <b>5 z 11</b> MODUŁ I - Kettlebells Basic - Dzień 1   | Zajęcia        | Łukasz Śliwa | 05-12-2026            | 15:30               | 18:00               | 02:30         |
| <b>6 z 11</b> MODUŁ II - Kettlebells Basic - Dzień 2  | Zajęcia        | Łukasz Śliwa | 06-12-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <b>7 z 11</b> -                                       | Przerwa        | -            | 06-12-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| <b>8 z 11</b> MODUŁ II - Kettlebells Basic - Dzień 2  | Zajęcia        | Łukasz Śliwa | 06-12-2026            | 13:00               | 15:00               | 02:00         |
| <b>9 z 11</b> -                                       | Przerwa        | -            | 06-12-2026            | 15:00               | 15:30               | 00:30         |
| <b>10 z 11</b> MODUŁ II - Kettlebells Basic - Dzień 2 | Zajęcia        | Łukasz Śliwa | 06-12-2026            | 15:30               | 18:00               | 02:30         |
| <b>11 z 11</b> -                                      | Walidacja      | -            | 29-12-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 17:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 14:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 20:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 1 380,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 1 380,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 81,18 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 81,18 PLN    |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 17:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Łukasz Śliwa

Łukasz Śliwa – trener personalny oraz trener przygotowania motorycznego z ponad 11-letnim doświadczeniem w pracy z osobami aktywnymi fizycznie i sportowcami. Specjalizuje się w treningu siłowym oraz przygotowaniu motorycznym zawodników sportów walki, wykorzystując metody oparte na kettlebell hardstyle, kalistenice oraz dwuboju olimpijskim.

Od 2020 roku prowadzi własne studio treningowe LUDUS House of Strength w Lubinie, realizując indywidualne i grupowe procesy treningowe ukierunkowane na rozwój siły, sprawności i mobilności. W swojej pracy koncentruje się na bezpiecznym planowaniu treningu oraz doskonaleniu techniki wykonywania ćwiczeń.

Posiada doświadczenie jako szkoleniowiec, prowadząc autorskie warsztaty i szkolenia z zakresu treningu siłowego. Współpracuje również przy realizacji szkoleń branżowych jako tłumacz, rozwijając kompetencje w międzynarodowym środowisku szkoleniowym.

Studiował na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz ukończył liczne specjalistyczne szkolenia i certyfikacje, w tym StrongFirst Giry i Lifter, Flexible Steel, Original Strength, World Calisthenics Organization oraz REPs EQF Level 5 – Personal Trainer & Gym Instructor.

W ostatnich 5 latach rozwijał doświadczenie w zakresie treningu personalnego, przygotowania

motorycznego oraz prowadzenia szkoleń dla trenerów i osób rozwijających kompetencje w obszarze treningu siłowego i sprawnościowego.

## 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:

- Kettlebells basic

### Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa.
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.
- Osoby nieposiadające wcześniejszych kwalifikacji mogą skorzystać ze szkolenia, jednak nie otrzymają certyfikatu.

### Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% 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](http://www.profiacademy.pl)

## Adres

Wrocław

Wrocław

woj. dolnośląskie

Szkolenie odbędzie się w klubie:

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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



# Kontakt



**ANNA PYTEL**

**E-mail** [dofinansowania@profiacademy.pl](mailto:dofinansowania@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119