



Centrum Szkoleń
Sportowych Marek
Bis

Brak ocen dla tego dostawcy

CSS Runner Trainer – kurs trenera biegania obejmujący technikę i biomechanikę biegu, planowanie treningu wydolnościowego oraz prewencję kontuzji.

Numer usługi 2026/10/21/218092/3895951

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 30:30 h

📅 07.11.2026 do 08.12.2026

5 371,41 PLN brutto

4 367,00 PLN netto

176,11 PLN brutto/h

143,18 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do trenerów, instruktorów sportu, nauczycieli wychowania fizycznego, fizjoterapeutów, studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną i zdrowiem, zawodników oraz pasjonatów biegania, którzy chcą zdobyć lub rozwinąć kompetencje w planowaniu i prowadzeniu treningu biegowego. Szkolenie jest również przeznaczone dla osób planujących rozpoczęcie działalności jako trener biegania lub rozszerzenie zakresu świadczonych usług. Uczestnik musi mieć ukończone 18 lat oraz podstawową sprawność fizyczną umożliwiającą udział w zajęciach praktycznych.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	14
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania, prowadzenia i ewaluacji treningów biegowych dla osób o różnym poziomie zaawansowania. Uczestnik analizuje technikę i biomechanikę biegu, identyfikuje błędy oraz dobiera korektę. Planuje trening wydolnościowy, przeprowadza podstawowe testy, opracowuje plany na różne dystanse i wdraża prewencję kontuzji oraz trening siłowy biegacza. Efekty weryfikuje egzamin online i stacjonarny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia zasady metodyki treningu biegowego, biomechaniki biegu oraz fizjologii wysiłku i wykorzystuje je do oceny poziomu zawodnika.	Uzyska wynik pozytywny z egzaminu online obejmującego zagadnienia metodyki, biomechaniki i fizjologii, zgodnie z regulaminem kursu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje technikę biegu, identyfikuje błędy, planuje trening (w tym siłowy i prewencyjny) oraz prowadzi zajęcia praktyczne z podopiecznym.	Podczas egzaminu stacjonarnego poprawnie wskaże błędy techniczne, dobierze ćwiczenia i przedstawi spójny fragment planu treningowego; egzamin oceniony pozytywnie.	Obserwacja w warunkach symulowanych Prezentacja

Cel biznesowy

Usługa umożliwia uczestnikowi rozwój działalności trenerskiej poprzez wprowadzenie do oferty samodzielnego planowania i prowadzenia treningu biegowego dla klientów indywidualnych oraz grup. W terminie do trzech miesięcy od zakończenia kursu uczestnik wdroży powtarzalny proces obsługi podopiecznego obejmujący wywiad, ocenę techniki biegu, dobór testów, przygotowanie planu i ewaluację postępów, a następnie zastosuje ten proces wobec co najmniej jednego klienta lub grupy biegowej. Dzięki standaryzacji pracy uczestnik podniesie jakość świadczonej usługi, ograniczy ryzyko kontuzji wynikające z błędów technicznych i przeciążeń oraz zwiększy możliwość utrzymania klienta w dłuższym cyklu współpracy. Cel jest mierzalny liczbą wdrożonych planów treningowych, liczbą przeprowadzonych testów i liczbą podopiecznych objętych stałą opieką. Cel jest osiągalny, ponieważ program kursu obejmuje technikę, fizjologię, programowanie i prewencję. Cel jest wspólny dla wszystkich uczestników i ograniczony terminem trzech miesięcy od zakończenia usługi.

Efekt usługi

Efektom usługi jest uzyskanie przez uczestnika zdolności do samodzielnego zaplanowania, prowadzenia i oceny treningu biegowego dla osoby o określonym poziomie zaawansowania. Uczestnik po zakończeniu kursu analizuje technikę biegu, dobiera środki treningowe, przygotowuje plan oraz wskazuje działania prewencyjne. Kryterium realizacji stanowi obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem kursu oraz zdanie egzaminu online i egzaminu stacjonarnego. Egzamin potwierdza, że uczestnik potrafi omówić technikę i biomechanikę biegu, zaplanować trening wydolnościowy, zinterpretować podstawowy test oraz wskazać elementy treningu siłowego i profilaktyki urazów. Dopuszczalna jest jedna bezpłatna poprawka. Spełnienie kryteriów dokumentuje się certyfikatem oraz dokumentem efektów uczenia się. Niezaliczenie egzaminu oznacza, że efekt usługi nie został potwierdzony, nawet jeżeli uczestnik brał udział w zjazdach.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektów usługi potwierdza się łącznie przez udział w zjazdach stacjonarnych oraz zdanie egzaminu online i egzaminu stacjonarnego. Egzamin sprawdza, czy uczestnik potrafi analizować technikę biegu, zaplanować trening, zinterpretować podstawowy test oraz wskazać działania prewencyjne. Uczestnik otrzymuje jedną bezpłatną poprawkę. Potwierdzeniem pozytywnym jest certyfikat oraz dokument efektów uczenia się. Sam udział w zajęciach bez zdania egzaminu nie potwierdza osiągnięcia efektów.

Kwalifikacje i kompetencje

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

Program zjazdów:

Zjazd 1 (07–08.11.2026)

- Sobota: Fizjologia wysiłku, diagnostyka, testy wydolnościowe.
- Niedziela: Planowanie procesu treningowego i makrocykle.

Zjazd 2 (14–15.11.2026)

- Sobota: Trening siłowy, stabilizacja i mobilność biegacza.
- Niedziela: Prewencja urazów i regeneracja.

Zajęcia realizowane są metodami warsztatowymi, obejmującymi analizę przypadków, ćwiczenia praktyczne, pracę z planem treningowym oraz elementy diagnostyki. Prowadzącym jest Bartosz Komarek.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 23 Zjazd II – Fizjologia wysiłku, diagnostyka, testy wydolnościowe	Zajęcia	Bartosz Komarek	07-11-2026	11:00	13:00	02:00
2 z 23 -	Przerwa	-	07-11-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 23 Zjazd II – Fizjologia wysiłku, diagnostyka, testy wydolnościowe – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	07-11-2026	13:15	15:45	02:30
4 z 23 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:45	16:30	00:45
5 z 23 Zjazd II – Fizjologia wysiłku, diagnostyka, testy wydolnościowe – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	07-11-2026	16:30	18:00	01:30
6 z 23 Zjazd II – Planowanie procesu treningowego i makrocykle	Zajęcia	Bartosz Komarek	08-11-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 23 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 23 Zjazd II – Planowanie procesu treningowego i makrocykle – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	08-11-2026	11:15	13:45	02:30
9 z 23 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:45	14:30	00:45
10 z 23 Zjazd II – Planowanie procesu treningowego i makrocykle – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	08-11-2026	14:30	16:00	01:30
11 z 23 Zjazd III – Trening siłowy, stabilizacja i mobilność biegacza	Zajęcia	Bartosz Komarek	14-11-2026	11:00	13:00	02:00
12 z 23 -	Przerwa	-	14-11-2026	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 23 Zjazd III – Trening siłowy, stabilizacja i mobilność biegacza – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	14-11-2026	13:15	15:45	02:30
14 z 23 -	Przerwa	-	14-11-2026	15:45	16:30	00:45
15 z 23 Zjazd III – Trening siłowy, stabilizacja i mobilność biegacza – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	14-11-2026	16:30	18:00	01:30
16 z 23 Zjazd III – Prewencja urazów i regeneracja	Zajęcia	Bartosz Komarek	15-11-2026	09:00	11:00	02:00
17 z 23 -	Przerwa	-	15-11-2026	11:00	11:15	00:15
18 z 23 Zjazd III – Prewencja urazów i regeneracja – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	15-11-2026	11:15	13:45	02:30
19 z 23 -	Przerwa	-	15-11-2026	13:45	14:30	00:45
20 z 23 Zjazd III – Prewencja urazów i regeneracja – kontynuacja	Zajęcia	Bartosz Komarek	15-11-2026	14:30	16:00	01:30
21 z 23 -	Walidacja	-	05-12-2026	15:00	16:00	01:00
22 z 23 -	Przerwa	-	05-12-2026	16:00	16:30	00:30
23 z 23 -	Walidacja	-	05-12-2026	16:30	17:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:30
w tym suma godzin zajęć	24:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	04:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	34:30

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 za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli 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	5 371,41 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 367,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	176,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	143,18 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartosz Komarek

Bartosz Komarek - ukończył studia magisterskie na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej na kierunku Wychowanie Fizyczne ze specjalizacją Trener Przygotowania Motorycznego. Jest znanym trenerem przygotowania motorycznego, szkoleniowcem, trenerem sprintu oraz współwłaścicielem studia treningowego. Swoje kompetencje akademickie uzupełniał licznymi specjalistycznymi szkoleniami i prestiżowymi stażami zagranicznymi (m.in. w amerykańskim ośrodku ALTIS).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje dostęp do platformy online, zeszyty ćwiczeń, materiały prezentacyjne, narzędzia do analizy techniki biegu. W cenie: egzamin online i stacjonarny, udział w zjazdach, 1 bezpłatna poprawka egzaminu, certyfikat oraz dokument efektów uczenia się.

Po ukończeniu każdego kursu uczestnik otrzymuje certyfikat w języku polskim i angielskim, dokument efektów nauczania oraz legitymację trenerską.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat, podstawowa sprawność fizyczna, udział w zajęciach praktycznych, przystąpienie do obu części egzaminu. Przy dofinansowaniu BUR obowiązują zasady operatora, w tym ocena usługi.

Informacje dodatkowe

Płatność jednorazowa lub ratalna. Usługa rozwija kompetencje; nie nadaje kwalifikacji ZSK ani uprawnienia z mocy prawa. Terminy: <https://szkoleniacss.com>.

Adres

ul. Wał Miedzeszyński 604a
03-994 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sandra Gilka



E-mail dofinansowanie@szkoleniecss.com

Telefon (+48) 574 183 400