

**Trener Personalny z elementami
fizjoterapii - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/05/11/178482/2738075

4 780,00 PLN brutto

4 780,00 PLN netto

71,34 PLN brutto/h

71,34 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

6 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 67 h

📅 04.08.2025 do 19.08.2025

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.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

01-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

67

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych, w tym prawidłowej obsługi sprzętu fitness oraz planowania i realizacji ćwiczeń z uwzględnieniem wyzwań związanych z pracą z ciałem własnym i klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zadania i odpowiedzialność instruktora siłowni	Wyjaśnia rolę instruktora w pracy z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zadania zawodowe instruktora	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie relacji z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje strukturę rozgrzewki i dobiera jej elementy do celu treningowego	Wymienia etapy rozgrzewki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia dobór elementów do celu treningowego	Wywiad swobodny
	Dopasowuje rozgrzewkę do poziomu uczestnika	Wywiad swobodny
	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Wywiad swobodny
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Wywiad swobodny
	Wskazuje odpowiednie testy	Wywiad swobodny
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Analizuje wyniki testów	Wywiad swobodny
	Oceni stan funkcjonalny klienta	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Lokalizuje struktury stawowe i określa ich zakresy ruchomości	Wskazuje budowę i funkcję stawów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje ograniczenia ruchomości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy budowę z wyborem ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki PIR i pracy powięziowej do potrzeb klienta	Charakteryzuje techniki PIR, pracy z punktami spustowymi	Wywiad swobodny
	Dobiera metodę do objawów	Wywiad swobodny
	Wskazuje efekty terapii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje mięśnie głębokie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Objaśnia zasady aktywacji mięśni głębokich i ich rolę w stabilizacji	Wyjaśnia mechanizmy stabilizacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje znaczenie treningu core	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające kręgosłup	Wskazuje ćwiczenia wspierające postawę	Wywiad swobodny
	Uzasadnia ich wybór	Wywiad swobodny
	Łączy objawy z odpowiednimi ćwiczeniami	Wywiad swobodny
Stosuje stretching statyczny i dynamiczny zgodnie z celem treningowym	Rozróżnia techniki stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera technikę do celu i uczestnika	Wywiad swobodny
	Oceni ryzyko i przeciwwskazania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje technikę ćwiczeń dolnych partii ciała w pozycjach funkcjonalnych	Rozpoznaje poprawną technikę przysiadu i wykroku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje kompensacje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Oceni bezpieczeństwo wykonania	Obserwacja w warunkach symulowanych
Porównuje cele i efekty treningu siłowego oraz sylwetkowego Klasyfikuje ćwiczenia na górne partie ciała według funkcji i zastosowania	Określa różnice w metodach	Wywiad swobodny
	Wskazuje efekty fizjologiczne	Wywiad swobodny
	Dobiera metodę do celu klienta	Wywiad swobodny
	Identyfikuje ćwiczenia na grzbiet, barki, biceps, triceps	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje ich działanie	Wywiad swobodny
	Dopasowuje do poziomu klienta	Wywiad swobodny
Projektuje jednostkę treningową dolnych partii ciała	Dobiera ćwiczenia i ich parametry	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uwzględnia poziom klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cel jednostki	Wywiad swobodny
Rozróżnia techniki cardio i ich wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej	Wskazuje rodzaje cardio (aeroby, interwały, obwody)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje efekty metaboliczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metodę do poziomu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
Oblicza i analizuje zakresy tętna treningowego	Oblicza HRmax i strefy intensywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje narzędzia pomiarowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki tętna	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje systemy treningowe FBW, PPL, SPLIT i ich zastosowanie	Opisuje różnice między systemami	Wywiad swobodny
	Dobiera system do celu	Wywiad swobodny
	Uzasadnia wybór metody	Wywiad swobodny
	Wskazuje techniki zaawansowane	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera techniki zaawansowane w treningu siłowym do poziomu klienta	Łączy je z celami treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Oceni ich skuteczność i ryzyko	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje różnice techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Porównuje trening siłowy i funkcjonalny z użyciem przyborów	Określa cele treningu	Wywiad swobodny
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zastosowanie przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia z użyciem TRX, kettlebells, bosu, piłek do partii ciała	Dopasowuje ćwiczenia do partii ciała	Wywiad swobodny
	Uzasadnia dobór względem celu	Wywiad swobodny

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?

Program

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.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozpocząć karierę jako certyfikowany Trener Personalny i poszukują kompleksowego systemu szkoleniowego, który zapewni im solidne podstawy i praktyczny warsztat niezbędny do prowadzenia treningów personalnych w siłowniach i klubach fitness.

Ze szkolenia może skorzystać także każdy pasjonat aktywnego trybu życia, który chce ugruntować swoją wiedzę i umiejętności a co za tym idzie zadbać o siebie oraz swoich bliskich i mieć realny wpływ na jakość swojego życia.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

Szkolenie prowadzone jest w grupie maksymalnie 24 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 treningów taki jak, piłki, wałki, maty, hantle, powerbandy, minibandy, bosu, kettlebells, taśmy podwieszane.

Sala wyposażona jest w ekran i rzutnik, na którym wyświetlana będzie prezentacja oraz materiały wideo do analiz.

Podczas zajęć będą wykorzystywane metody interaktywne takie, jak dyskusje grupowe, burze mózgów czy praca w małych grupach.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przewidziana jest minimum 1 przerwa dwudziestominutowa.

Sposób organizacji szkolenia: Zajęcia teoretyczne będą się odbywać w sali fitness z wykorzystaniem rzutnika, na którym wyświetlana będzie prezentacja szkoleniowa. Zajęcia praktyczne odbędą się głównie w siłowni oraz w sali fitness.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 20 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 46 godzin

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Zakres tematyczny szkolenia:

MODUŁ I - ROLA I WZÓR INSTRUKTORA SIŁOWNI.

- Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.
- Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.
- Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.
- Pierwsza pomoc – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.
- Nauka rozgrzewki, jakie jest jej znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.
- Testy na sprawdzenie zakresu ruchomości.

MODUŁ II - TRENING MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, STRETCHING.

- Trening klatki piersiowej. Specyfika tego typu treningu w fitnessie oraz treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących klatkę piersiową.
- Rozciąganie indywidualne i w parach.
- Stretching dynamiczny w różnych pozycjach i wariantach.

MODUŁ III - CORE, ZDROWY KRĘGOSŁUP, WADY POSTAWY.

- Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.
- Pojęcie treningu funkcjonalnego w koncepcji core stability.
- Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.
- Core stability i core coordination.
- Nauka prawidłowego oddychania.

- Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha.
- Aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, zasady pracy core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.
- Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.

MODUŁ IV - ANATOMIA PALPACYJNA. MOBILITY, PIR.

- Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.
- Poizometryczna relaksacja mięśni (PIR), prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.
- Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.
- Anatomia powięzi, umiejscowienia punktów spustowych na mięśniach.
- Terapia rozluźniania mięśniowo powięziowego wraz z rozbiciem punktów spustowych za pomocą rolki i piłki terapeutycznej.
- Zasady różnicowania intensywności masażu w zależności od powierzchni masażera, oraz powierzchni masowanej.
- Rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy za pomocą piłki terapeutycznej.

MODUŁ V - TRENING NÓG – UD, PODUDZI I POŚLADKÓW.

- Trening nóg - ud, podudzi i pośladków. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Nauka prawidłowego przysiadu.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.

MODUŁ VI - TRENING MIĘŚNI GRZBIETU, BICEPSÓW, BRZUCHA.

- Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie grzbietu i bicepsów.
- Trening mięśni brzucha w różnych wariantach z użyciem atlasów, ławeczek oraz bez sprzętu.

MODUŁ VII - TRENING MIĘŚNI NARAMIENNYCH I TRÓJGŁOWYCH.

- Trening mięśni naramiennych i trójgłowych. Specyfika tego typu treningu w fitnessie i treningu siłowym.
- Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiąganiu różnych celów sportowych.
- Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne i trójgłowe.

MODUŁ VIII - ODCHUDZANIE, AEROBY I INTERWAŁY, TRENING OBWODOWY.

- Fizjologia wysiłku, substraty energetyczne.
- Odchudzanie, aeroby i interwały, trening obwodowy.
- Praca z tętnem, trening cardio - zasady pracy z kardiostereotypem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krążków, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.
- Lekcja aerobowa i interwałowa na każdym urządzeniu.
- Nauka budowania planów treningowych.

MODUŁ IX - ZASADY WEIDERA, ZAAWANSOWANE METODY TRENINGOWE, PLANOWANIE TRENINGU.

- Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.
- Planowanie treningu i prowadzenie klienta.
- Rola notowania obciążeń w treningu osób początkujących.
- Charakterystyka poszczególnych systemów treningowych: FBW, push pull, push Pull legs, upper/lower, split.

MODUŁ X - TRENING AKCESORYJNY ZE SPRZĘTEM ORAZ WŁASNĄ MASĄ CIAŁA.

- Trening akcesoryjny - kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.
- Różnice między klasycznym treningiem siłowym, a treningiem z użyciem przyborów fitness.
- Ćwiczenia z taśmami podwieszanymi i kettlebells na górną i dolną część ciała, asekuracja, korygowanie ćwiczącego, zestaw ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe.
- Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.
- Pokaz i nauka ćwiczeń.

MODUŁ XI - Walidacja

- Egzamin praktyczny PFS Instruktor Siłowni (losowanie zestawów ćwiczeń) oraz PFS Trener Personalny (losowanie zestawów ćwiczeń).
- Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Podczas egzaminu praktycznego uczestnik przeprowadza krótką sesję treningową o następujących częściach składowych:

- 1. Rozgrzewka.
- 2. Ćwiczenia wzmacniające.
- 3. Rozciąganie.
- 4. Blok tematyczny PFS Trener Personalny.

Proces walidacji:

Osoba walidująca nie bierze udziału w procesie edukacyjnym. Będzie włączona dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie bierze bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Harmonogram:

Harmonogram może ulec zmianie - zgodnie z Regulaminem BUR.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 75

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 75 Moduł I: Rola i wzór instruktora siłowni w komunikacji z klientem.	Michał Gajda	04-08-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 75 Moduł I: Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.	Michał Gajda	04-08-2025	10:00	10:45	00:45
3 z 75 Moduł I: Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.	Michał Gajda	04-08-2025	10:45	11:45	01:00
4 z 75 Moduł I: Pierwsza pomoc przedmedyczna – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.	Michał Gajda	04-08-2025	11:45	12:30	00:45
5 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	04-08-2025	12:30	12:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 75 Moduł I: Nauka rozgrzewki, znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.	Michał Gajda	04-08-2025	12:50	14:15	01:25
7 z 75 Moduł I: Testy na sprawdzenie zakresów ruchomości.	Michał Gajda	04-08-2025	14:15	15:15	01:00
8 z 75 Moduł I: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Michał Gajda	04-08-2025	15:15	16:00	00:45
9 z 75 Moduł II: Trening klatki piersiowej – specyfika w fitnessie i treningu siłowym; cel, liczba serii, ćwiczeń i przerw.	Łukasz Adamowicz	05-08-2025	10:00	10:30	00:30
10 z 75 Moduł II: Rozgrzewka.	Łukasz Adamowicz	05-08-2025	10:30	10:45	00:15
11 z 75 Moduł III: Pokaz i nauka ćwiczeń na klatkę piersiową: wyciskanie sztangi, sztangielek, rozpiętki, krzyżowanie linek, butterfly, pompki itp.	Łukasz Adamowicz	05-08-2025	10:45	12:40	01:55
12 z 75 PRZERWA	Łukasz Adamowicz	05-08-2025	12:40	13:00	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 75 Moduł II: Rozciąganie indywidualne i w parach – stretching w różnych pozycjach i wariantach.	Łukasz Adamowicz	05-08-2025	13:00	14:15	01:15
14 z 75 Moduł II: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Łukasz Adamowicz	05-08-2025	14:15	15:00	00:45
15 z 75 Moduł III: Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	10:00	10:30	00:30
16 z 75 Moduł III: Nauka prawidłowego oddychania.	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	10:30	11:00	00:30
17 z 75 Moduł III: Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	11:00	12:40	01:40
18 z 75 PRZERWA	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	12:40	13:00	00:20
19 z 75 Moduł III: Core stability i core coordination. Palpacja mięśnia poprzecznego brzucha, aktywacja mięśni dna miednicy, praca na tylnej ścianie core, przyjmowanie prawidłowych pozycji.	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	13:00	14:40	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 75 Moduł III: Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	14:40	15:25	00:45
21 z 75 Moduł III: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Łukasz Adamowicz	06-08-2025	15:25	16:00	00:35
22 z 75 Moduł IV: Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, rozciąganie w ruchu (REH). Budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.	Michał Gajda	07-08-2025	09:00	12:00	03:00
23 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	07-08-2025	12:00	12:20	00:20
24 z 75 Moduł IV: Poizometryczna relaksacja mięśni, prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.	Michał Gajda	07-08-2025	12:20	12:45	00:25
25 z 75 Moduł IV: Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.	Michał Gajda	07-08-2025	12:45	13:45	01:00
26 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	07-08-2025	13:45	14:05	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 75 Moduł IV: Anatomia powięzi, punkty spustowe, terapia rozluźniania mięśniowo-powięziowego z użyciem rolki i piłki terapeutycznej.	Michał Gajda	07-08-2025	14:05	14:55	00:50
28 z 75 Moduł IV: Zasady różnicowania intensywności masażu, rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy piłką terapeutyczną.	Michał Gajda	07-08-2025	14:55	15:40	00:45
29 z 75 Moduł IV: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Michał Gajda	07-08-2025	15:40	16:00	00:20
30 z 75 Moduł V: Trening nóg – ud, podudzi i pośladków. Specyfika w fitnessie i treningu siłowym.	Michał Gajda	08-08-2025	09:00	09:30	00:30
31 z 75 Moduł V: Rozgrzewka.	Michał Gajda	08-08-2025	09:30	09:45	00:15
32 z 75 Moduł V: Nauka prawidłowego przysiadu.	Michał Gajda	08-08-2025	09:45	10:30	00:45
33 z 75 Moduł V: Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.	Michał Gajda	08-08-2025	10:30	11:30	01:00
34 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	08-08-2025	11:30	11:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 75 Moduł V: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.	Michał Gajda	08-08-2025	11:50	13:50	02:00
36 z 75 Moduł V: Demonstracja ćwiczeń na pośladki.	Michał Gajda	08-08-2025	13:50	15:40	01:50
37 z 75 Moduł V: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Michał Gajda	08-08-2025	15:40	16:00	00:20
38 z 75 Moduł VI: Rozgrzewka	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	11:00	11:15	00:15
39 z 75 Moduł VI: Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha – specyfika, cele, liczba serii i przerw.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	11:15	11:45	00:30
40 z 75 Moduł VI: Pokaz i nauka ćwiczeń na grzbiet i bicepsy.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	11:45	13:30	01:45
41 z 75 PRZERWA	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	13:30	13:50	00:20
42 z 75 Moduł VI: Trening bicepsów – omówienie.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	13:50	14:05	00:15
43 z 75 Moduł VI: Nauka ćwiczeń mięśni dwugłowych ramienia.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	14:05	15:30	01:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
44 z 75 Moduł VI: Trening mięśni brzucha – atlas, ławeczka, bez sprzętu.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	15:30	16:30	01:00
45 z 75 Moduł VI: Rozciąganie.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	16:30	16:45	00:15
46 z 75 Moduł VI: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Paweł Wólkiewicz	11-08-2025	16:45	17:00	00:15
47 z 75 Moduł VII: Rozgrzewka.	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	09:00	09:15	00:15
48 z 75 Moduł VII: Trening mięśni naramiennych i trójdłowych – specyfika, cele, liczba serii, ćwiczeń, przerw.	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	09:15	09:45	00:30
49 z 75 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne.	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	09:45	11:30	01:45
50 z 75 PRZERWA	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	11:30	11:50	00:20
51 z 75 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie trójdłowe.	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	11:50	13:20	01:30
52 z 75 Moduł VII: Rozciąganie.	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	13:20	13:40	00:20
53 z 75 Moduł VII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Paweł Wólkiewicz	12-08-2025	13:40	14:00	00:20
54 z 75 Moduł VIII: Rozgrzewka	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 75 Moduł VIII: Praca z tętnem, trening cardio – zasady pracy z kardioterestem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	11:15	12:00	00:45
56 z 75 Moduł VIII: Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	12:00	13:30	01:30
57 z 75 PRZERWA	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	13:30	13:50	00:20
58 z 75 Moduł VIII: Nauka budowania planów treningowych.	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	13:50	15:20	01:30
59 z 75 Moduł VIII: Rozciąganie.	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	15:20	15:40	00:20
60 z 75 Moduł VIII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Paweł Wólkiewicz	13-08-2025	15:40	16:00	00:20
61 z 75 Moduł IX: Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe.	Michał Gajda	14-08-2025	09:00	10:30	01:30
62 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	14-08-2025	10:30	10:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
63 z 75 Moduł IX: Planowanie treningu i prowadzenie klienta (parametry jednostki treningowej, periodyzacja).	Michał Gajda	14-08-2025	10:50	12:30	01:40
64 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	14-08-2025	12:30	12:50	00:20
65 z 75 Moduł IX: Charakterystyka systemów treningowych: FBW, push pull, push pull legs, upper/lower, split.	Michał Gajda	14-08-2025	12:50	15:30	02:40
66 z 75 Moduł IX: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Michał Gajda	14-08-2025	15:30	16:00	00:30
67 z 75 Moduł X: Omówienie podstaw teoretycznych treningu funkcjonalnego i różnice względem treningu oporowego.	Michał Gajda	18-08-2025	09:00	09:15	00:15
68 z 75 Moduł X: Rozgrzewka.	Michał Gajda	18-08-2025	09:15	09:30	00:15
69 z 75 Moduł X: Trening akcesoryjny – kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.	Michał Gajda	18-08-2025	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
70 z 75 Moduł X: Ćwiczenia z taśmami i kettlebells – górna i dolna część ciała, asekuracja, korekcja, zestaw na wszystkie grupy mięśniowe.	Michał Gajda	18-08-2025	10:30	12:50	02:20
71 z 75 PRZERWA	Michał Gajda	18-08-2025	12:50	13:10	00:20
72 z 75 Moduł X: Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.	Michał Gajda	18-08-2025	13:10	13:40	00:30
73 z 75 Moduł X: Pokaz i nauka ćwiczeń funkcjonalnych (drop jump, skater, burpee, itp.).	Michał Gajda	18-08-2025	13:40	14:40	01:00
74 z 75 Moduł X: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Michał Gajda	18-08-2025	14:40	15:00	00:20
75 z 75 Moduł XI - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-08-2025	09:00	15:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 780,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 780,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	71,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	71,34 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Paweł Wólkiewicz

Paweł Wólkiewicz to trener, edukator zdrowia i współtwórca studia treningowego TRAINING ROOM w Warszawie. Jego kariera rozpoczęła się od sportu wyczynowego – był m.in. medalistą Mistrzostw Polski Juniorów w pływaniu, a także trenował siatkówkę i sporty sylwetkowe. Z czasem pasję do treningu przekształcił w misję wspierania innych – najpierw jako trener personalny, dziś jako lider zespołu specjalistów od treningu medycznego po przygotowanie sportowe. Od 2016 roku rozwija autorską koncepcję „3 poziomów zdrowej pracy”, pomagając przeciwdziałać skutkom siedzącego trybu życia. Na platformie koddodzrowia.pl edukuje, jak dbać o ciało także podczas pracy przy biurku. Jest jednym z pierwszych trenerów HYROX w Polsce, łącząc funkcjonalny trening z analizą danych, wideo i AI. Prywatnie – tata trójki dzieci, miłośnik kolarstwa enduro i downhill. Stawia na systematyczność, jakość ruchu i podejście, które realnie wpływa na codzienne funkcjonowanie.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.



2 z 3

Michał Gajda

Jestem trenerem personalnym, szkoleniowcem i menedżerem fitness z ponad 20-letnim doświadczeniem. Od lat wspieram ludzi w budowaniu sprawności, zdrowych nawyków i lepszego życia – na sali treningowej, w klubie, podczas szkoleń i w mediach.

Ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jestem instruktorem sportu o specjalizacji kulturystyka (EFBB), certyfikowanym trenerem TRX Suspension Training, a od 2007 roku zawodowo działam jako trener personalny. Pracuję również jako fitness manager w największej sieci klubów fitness w Polsce.

Jestem współzałożycielem firmy Zdrowi Aktywni, gdzie wraz z zespołem realizujemy treningi personalne i grupowe oraz organizujemy obozy kondycyjno-odchudzające.

Na co dzień łączę praktykę z wiedzą – stale rozwijam się w zakresie treningu, fizjoterapii i dietetyki. W pracy z klientami stawiam na indywidualne podejście, bezpieczeństwo i realne cele – bez zbędnych haseł, za to z uważnością na człowieka.

Dodatkowo angażuję się w edukację:

jako szkoleniowiec ProFi Academy,

oraz jako autor i komentator medialny – pisałem dla czasopisma Victor Gimnazjalista, współpracowałem z Polskim Radiem Czwórka, promując aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród młodzieży i dorosłych.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.



3 z 3

Łukasz Adamowicz

Łukasz Adamowicz to doświadczony trener personalny, szkoleniowiec i współtwórca Akademii Biznesu Trenera ProFi, związany z branżą fitness od ponad 16 lat. Absolwent AWF w Warszawie, instruktor kulturystyki, trener II klasy oraz certyfikowany instruktor TRX. Od 2014 roku współpracuje z ProFi Fitness School jako mentor i szkoleniowiec, a także współtworzy firmę Zdrowi Aktywni, promującą zdrowy styl życia i tworzącą programy treningowe dla różnych grup odbiorców.

Swoje doświadczenie zdobywał w największych klubach fitness w Polsce, rozwijając się w pracy z klientami i zespołami. Specjalizuje się w kształtowaniu sylwetki, poprawie sprawności, edukacji treningowej i żywieniowej, a także wspieraniu klientów w osiągnięciu celów bez presji, lecz z zaangażowaniem. W Akademii Biznesu Trenera ProFi dzieli się wiedzą z zakresu budowania relacji z klientem, autoprezentacji, organizacji pracy trenera oraz etycznej sprzedaży usług.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w kursach i szkoleniach. W ciągu ostatniego roku przeprowadził co najmniej cztery szkolenia z zakresu treningu personalnego.

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:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy dietytyki
- Trener Personalny z elementami fizjoterapii

Prezentacje:

- Anatomia i Fizjologia
- Podstawy Dietetyki
- Rola Instruktor Siłowni
- Wstęp do Akademii Biznesu Trenera
- Trening aerobowy i interwałowy
- Core i wady postawy
- Planowanie treningu

Materiały dodatkowe:

- Nagrania z pokazem ćwiczeń
- Prezentacja Dietetyka Osób Otyłych i z Nadwagą (gratis)
- Prezentacja Programowanie i Planowanie Treningu (gratis)

Warunki uczestnictwa

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 (warunek konieczny).

Informacje dodatkowe

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% 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.

Adres

ul. Złota 59
00-120 Warszawa
woj. mazowieckie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Złote Tarasy ul. Złota 59, 00-120 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

Kontakt



Piotr Teresiak

E-mail piotr@profi-fitness.com.pl

Telefon (+48) 501 770 026