

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

Numer usługi 2025/05/12/178482/2738127

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

📍 Poznań / 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

31-07-2025

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
Identyfikuje technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Rozpoznaje poprawną technikę	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dopasowuje ćwiczenie do możliwości klienta	Wywiad swobodny
	Wskazuje najczęstsze błędy techniczne	Wywiad swobodny
Interpretuje wyniki podstawowych testów diagnostycznych	Wskazuje odpowiednie testy	Wywiad swobodny
	Analizuje wyniki testów	Wywiad swobodny
	Oceni stan funkcjonalny klienta	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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
	Wskazuje ćwiczenia wspierające postawę	Wywiad swobodny
Dobiera ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające kręgosłup	Uzasadnia ich wybór	Wywiad swobodny
	Łączy objawy z odpowiednimi ćwiczeniami	Wywiad swobodny
	Rozróżnia techniki stretchingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera technikę do celu i uczestnika	Wywiad swobodny
Stosuje stretching statyczny i dynamiczny zgodnie z celem treningowym	Oceni ryzyko i przeciwwskazania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje poprawną technikę przysiadu i wykroku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje kompensacje	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę ćwiczeń dolnych partii ciała w pozycjach funkcjonalnych	Oceni bezpieczeństwo wykonania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa różnice w metodach	Wywiad swobodny
	Wskazuje efekty fizjologiczne	Wywiad swobodny
	Dobiera metodę do celu klienta	Wywiad swobodny
Porównuje cele i efekty treningu siłowego oraz sylwetkowego		

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje ćwiczenia na górne partie ciała według funkcji i zastosowania	Identyfikuje ćwiczenia na grzbiet, barki, biceps, triceps	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje ich działanie	Wywiad swobodny
	Dopasowuje do poziomu klienta	Wywiad swobodny
	Dobiera ćwiczenia i ich parametry	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje jednostkę treningową dolnych partii ciała	Uwzględnia poziom klienta	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cel jednostki	Wywiad swobodny
	Wskazuje rodzaje cardio (aeroby, interwały, obwody)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia techniki cardio i ich wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej	Opisuje efekty metaboliczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metodę do poziomu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Oblicza HRmax i strefy intensywności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Oblicza i analizuje zakresy tętna treningowego	Wskazuje narzędzia pomiarowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Interpretuje wyniki tętna	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
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
Dobiera techniki zaawansowane w treningu siłowym do poziomu klienta	Wskazuje techniki zaawansowane	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Łączy je z celami treningowymi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Oceni ich skuteczność i ryzyko	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Porównuje trening siłowy i funkcjonalny z użyciem przyborów	Wskazuje różnice techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cele treningu	Wywiad swobodny
	Dobiera odpowiednie ćwiczenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia z użyciem TRX, kettlebells, bosu, piłek do partii ciała	Wskazuje zastosowanie przyborów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	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?

TAK

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 rozbięciem 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 osiągnięciu 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 kardiotesterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.
- Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, 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.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	10:00	11:00	01:00
2 z 75 Moduł I: Wywiad z klientem, formularz zdrowotny, karta treningowa – cel, sposób wypełniania.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	11:00	11:45	00:45
3 z 75 Moduł I: Pomiary ciała za pomocą miary krawieckiej oraz wagi w klubie.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	11:45	12:45	01:00
4 z 75 Moduł I: Pierwsza pomoc przedmedyczna – objawy, postępowanie z urazami, złamaniami, skręceniami.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	12:45	13:30	00:45
5 z 75 PRZERWA	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	13:30	13:50	00:20
6 z 75 Moduł I: Nauka rozgrzewki, znaczenie w jednostce treningowej, specyfika rozgrzewki ogólnej i specjalistycznej.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	13:50	15:15	01:25
7 z 75 Moduł I: Testy na sprawdzenie zakresów ruchomości.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	15:15	16:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 75 Moduł I: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Piotr Mikołajczak	04-08-2025	16:15	17:00	00:45
9 z 75 Moduł II: Trening klatki piersiowej – specyfika w fitnessie i treningu siłowym; cel, liczba serii, ćwiczeń i przerw.	Piotr Mikołajczak	05-08-2025	10:00	10:30	00:30
10 z 75 Moduł II: Rozgrzewka.	Piotr Mikołajczak	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.	Piotr Mikołajczak	05-08-2025	10:45	12:40	01:55
12 z 75 PRZERWA	Piotr Mikołajczak	05-08-2025	12:40	13:00	00:20
13 z 75 Moduł II: Rozciąganie indywidualne i w parach – stretching w różnych pozycjach i wariantach.	Piotr Mikołajczak	05-08-2025	13:00	14:15	01:15
14 z 75 Moduł II: Podsumowanie i dyskusja z grupą.	Piotr Mikołajczak	05-08-2025	14:15	15:00	00:45
15 z 75 Moduł III: Core, zdrowy kręgosłup, wady postawy, prozdrowotny trening brzucha.	Rafał Miękiśiak	06-08-2025	09:30	10:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 75 Moduł III: Nauka prawidłowego oddychania.	Rafał Miękisiak	06-08-2025	10:30	11:30	01:00
17 z 75 Moduł III: Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.	Rafał Miękisiak	06-08-2025	11:30	13:10	01:40
18 z 75 PRZERWA	Rafał Miękisiak	06-08-2025	13:10	13:30	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.	Rafał Miękisiak	06-08-2025	13:30	15:10	01:40
20 z 75 Moduł III: Nauka podstawowych ćwiczeń core i zdrowego kręgosłupa.	Rafał Miękisiak	06-08-2025	15:10	15:55	00:45
21 z 75 Moduł III: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Rafał Miękisiak	06-08-2025	15:55	16:30	00:35
22 z 75 Moduł IV: Anatomia palpacyjna, mobility i PIR, rozciąganie w ruchu (REH). Budowa stawu ramiennego, biodrowego, kolana oraz kręgosłupa.	Rafał Miękisiak	07-08-2025	10:30	13:30	03:00
23 z 75 PRZERWA	Rafał Miękisiak	07-08-2025	13:30	13:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 75 Moduł IV: Poizometryczna relaksacja mięśni, prawidłowa technika wykonania ćwiczeń rozciągających.	Rafał Miękisiak	07-08-2025	13:50	14:15	00:25
25 z 75 Moduł IV: Zakresy ruchomości kończyny górnej, stawu biodrowego, kolanowego, skokowego.	Rafał Miękisiak	07-08-2025	14:15	15:15	01:00
26 z 75 PRZERWA	Rafał Miękisiak	07-08-2025	15:15	15:35	00:20
27 z 75 Moduł IV: Anatomia powięzi, punkty spustowe, terapia rozluźniania mięśniowo-powięziowego z użyciem rolki i piłki terapeutycznej.	Rafał Miękisiak	07-08-2025	15:35	16:25	00:50
28 z 75 Moduł IV: Zasady różnicowania intensywności masażu, rolowanie aktywacyjne, rozluźnianie stopy piłką terapeutyczną.	Rafał Miękisiak	07-08-2025	16:25	17:10	00:45
29 z 75 Moduł IV: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Rafał Miękisiak	07-08-2025	17:10	17:30	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 75 Moduł V: Trening nóg – ud, podudzi i pośladków. Specyfika w fitnessie i treningu siłowym.	Damian Archacki	08-08-2025	10:00	10:30	00:30
31 z 75 Moduł V: Rozgrzewka.	Damian Archacki	08-08-2025	10:30	10:45	00:15
32 z 75 Moduł V: Nauka prawidłowego przysiadu.	Damian Archacki	08-08-2025	10:45	11:30	00:45
33 z 75 Moduł V: Cel, liczba serii, ćwiczeń, przerw w osiągnięciu różnych celów sportowych.	Damian Archacki	08-08-2025	11:30	12:30	01:00
34 z 75 PRZERWA	Damian Archacki	08-08-2025	12:30	12:50	00:20
35 z 75 Moduł V: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących dolne partie mięśniowe.	Damian Archacki	08-08-2025	12:50	14:50	02:00
36 z 75 Moduł V: Demonstracja ćwiczeń na pośladki.	Damian Archacki	08-08-2025	14:50	15:35	00:45
37 z 75 Moduł V: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Damian Archacki	08-08-2025	15:35	16:00	00:25
38 z 75 Moduł VI: Rozgrzewka	Radosław Woszczyło	11-08-2025	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 75 Moduł VI: Trening mięśni grzbietu, bicepsów, kulturystyczny trening brzucha – specyfika, cele, liczba serii i przerw.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	10:15	10:45	00:30
40 z 75 Moduł VI: Pokaz i nauka ćwiczeń na grzbiet i bicepsy.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	10:45	12:30	01:45
41 z 75 PRZERWA	Radosław Woszczyło	11-08-2025	12:30	12:50	00:20
42 z 75 Moduł VI: Trening bicepsów – omówienie.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	12:50	13:05	00:15
43 z 75 Moduł VI: Nauka ćwiczeń mięśni dwugłowych ramienia.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	13:05	14:30	01:25
44 z 75 Moduł VI: Trening mięśni brzucha – atlas, ławeczka, bez sprzętu.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	14:30	15:30	01:00
45 z 75 Moduł VI: Rozciąganie.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	15:30	15:45	00:15
46 z 75 Moduł VI: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Radosław Woszczyło	11-08-2025	15:45	16:00	00:15
47 z 75 Moduł VII: Rozgrzewka.	Radosław Woszczyło	12-08-2025	10:00	10:15	00:15
48 z 75 Moduł VII: Trening mięśni naramiennych i trójdłowych – specyfika, cele, liczba serii, ćwiczeń, przerw.	Radosław Woszczyło	12-08-2025	10:15	10:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 75 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne.	Radosław Woszczyło	12-08-2025	10:45	12:30	01:45
50 z 75 PRZERWA	Radosław Woszczyło	12-08-2025	12:30	12:50	00:20
51 z 75 Moduł VII: Pokaz i nauka ćwiczeń angażujących mięśnie trójąłowe.	Radosław Woszczyło	12-08-2025	12:50	14:20	01:30
52 z 75 Moduł VII: Rozciąganie.	Radosław Woszczyło	12-08-2025	14:20	14:40	00:20
53 z 75 Moduł VII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Radosław Woszczyło	12-08-2025	14:40	15:00	00:20
54 z 75 Moduł VIII: Rozgrzewka	Marcin Klorek	13-08-2025	10:00	10:15	00:15
55 z 75 Moduł VIII: Praca z tętnem, trening cardio – zasady pracy z kardioterem, obliczanie zakresów i pułapów tętna.	Marcin Klorek	13-08-2025	10:15	11:00	00:45
56 z 75 Moduł VIII: Nauka korzystania z bieżni, eliptyków, ergometru wioślarskiego, krankingów, rowerów i innych sprzętów w klubie fitness.	Marcin Klorek	13-08-2025	11:00	12:30	01:30
57 z 75 PRZERWA	Marcin Klorek	13-08-2025	12:30	12:50	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
58 z 75 Moduł VIII: Nauka budowania planów treningowych.	Marcin Klorek	13-08-2025	12:50	14:20	01:30
59 z 75 Moduł VIII: Rozciąganie.	Marcin Klorek	13-08-2025	14:20	14:40	00:20
60 z 75 Moduł VIII: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Marcin Klorek	13-08-2025	14:40	15:00	00:20
61 z 75 Moduł IX: Zasady Weidera, zaawansowane metody treningowe	Marcin Klorek	14-08-2025	10:30	12:00	01:30
62 z 75 PRZERWA	Marcin Klorek	14-08-2025	12:00	12:20	00:20
63 z 75 Moduł IX: Planowanie treningu i prowadzenie klienta (parametry jednostki treningowej, periodyzacja).	Marcin Klorek	14-08-2025	12:20	14:00	01:40
64 z 75 PRZERWA	Marcin Klorek	14-08-2025	14:00	14:20	00:20
65 z 75 Moduł IX: Charakterystyka systemów treningowych: FBW, push pull, push pull legs, upper/lower, split.	Marcin Klorek	14-08-2025	14:20	17:00	02:40
66 z 75 Moduł IX: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Marcin Klorek	14-08-2025	17:00	17:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
67 z 75 Moduł X: Omówienie podstaw teoretycznych treningu funkcjonalnego i różnice względem treningu oporowego.	Damian Archacki	18-08-2025	10:00	10:15	00:15
68 z 75 Moduł X: Rozgrzewka.	Damian Archacki	18-08-2025	10:15	10:30	00:15
69 z 75 Moduł X: Trening akcesoryjny – kettlebells, taśmy podwieszane, rolka, trening z masą ciała.	Damian Archacki	18-08-2025	10:30	11:30	01:00
70 z 75 Moduł X: Ćwiczenia z taśmami i kettlebells – górna i dolna część ciała, asekuracja, korekcja, zestaw na wszystkie grupy mięśniowe.	Damian Archacki	18-08-2025	11:30	13:50	02:20
71 z 75 PRZERWA	Damian Archacki	18-08-2025	13:50	14:10	00:20
72 z 75 Moduł X: Ćwiczenia z bosu oraz na piłkach fitness.	Damian Archacki	18-08-2025	14:10	14:30	00:20
73 z 75 Moduł X: Pokaz i nauka ćwiczeń funkcjonalnych (drop jump, skater, burpee, itp.).	Damian Archacki	18-08-2025	14:30	15:40	01:10
74 z 75 Moduł X: Podsumowanie i dyskusja grupowa.	Damian Archacki	18-08-2025	15:40	16:00	00:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
75 z 75 Moduł XI - Walidacja: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Wywiad swobodny, Obserwacja w warunkach symulowanych	-	19-08-2025	10:00	16:00	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: 5



1 z 5

Piotr Mikołajczak

Piotr Mikołajczak – trener medyczny, szkoleniowiec ProFi Academy i twórca projektu Move Space. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i medycznym, pracując metodą DNS. Posiadać purpurowego pasa BJJ, były piłkarz Warty Poznań i Villarreal. Prowadzi szkolenia z zakresu terapii ruchem i edukuje pracowników biurowych. Promuje holistyczne, świadome podejście do ciała jako drogę do zdrowia i rozwoju.



2 z 5

Rafał Mięksiak

Rafał Mięksiak – fizjoterapeuta i trener personalny, absolwent AWF w Poznaniu. Specjalizuje się w ortopedii funkcjonalnej, łącząc terapię manualną z nowoczesnym treningiem. Pracuje z osobami z bólem kręgosłupa, sportowcami i dziećmi z wadami postawy. Ukończył liczne szkolenia z FDM,

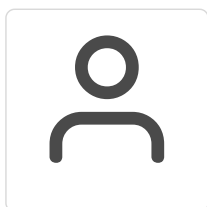
neurotreningu, kinezyterapii i terapii integracyjnej. Ruch traktuje jako kluczowe narzędzie leczenia i codziennego dobrostanu.



3 z 5

Damian Archacki

Damian Archacki – trener personalny i medyczny, doktorant AWF w Poznaniu, szkoleniowiec i autor szkoleń ProFi Academy. Na co dzień prowadzi badania naukowe w zakresie przygotowania motorycznego i współpracuje z zawodnikami sportów walki. Rocznie realizuje ponad 1300 treningów indywidualnych, łącząc doświadczenie praktyczne z solidną wiedzą naukową. Uczy nie tylko techniki, ale też świadomego myślenia o treningu.



4 z 5

Radosław Woszczyło

Radosław Woszczyło – trener personalny i nauczyciel WF z 15-letnim doświadczeniem. Absolwent AWF w Gorzowie Wlkp., certyfikowany trener, doradca żywieniowy i instruktor treningu cross i suspension. Pracuje z zawodnikami różnych dyscyplin i poziomów, łącząc wiedzę trenerską z praktyką pedagogiczną. Na co dzień związany z Doho Sport Center. Pasjonat wytrzymałości, ultramaratonów i rozwoju osobistego.



5 z 5

Marcin Klorek

Marcin Klorek – trener personalny i medyczny z ponad 10-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w pracy z osobami po kontuzjach, z bólem kręgosłupa, kobietami w ciąży i amatorami wracającymi do aktywności. Twórca autorskiej metodyki łączącej trening medyczny z podejściem atletycznym. Edukator i pasjonat świadomego ruchu, który stawia na relację, komunikację i trwałe efekty.

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).

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć, aby podejść do walidacji. Frekwencja będzie sprawdzana za pomocą listy obecności.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc przed przystąpieniem do procesu rekrutacji zalecamy kontakt z naszym doradcą ds. dofinansowań w celu rezerwacji miejsca.

Informacje dodatkowe

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.

Więcej informacji w tym informacje o naszych szkoleniach znajdziesz na naszej oficjalnej stronie internetowej.

www.profiacademy.pl

Adres

ul. Półwiejska 2
61-887 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie odbędzie się w klubie: Well Fitness Poznań Półwiejska - ul. Półwiejska 2 , 61-887 Poznań

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