



HSS ŁUKASZ
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

910 ocen

Kurs Crossfit Level 2 Certificate Course

Numer usługi 2025/07/14/119329/2878206

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

5 680,00 PLN brutto

5 680,00 PLN netto

177,50 PLN brutto/h

177,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Instruktorów fitness, trenerów personalnych oraz nauczycieli WF-u z doświadczeniem w treningu funkcjonalnym,
- Osób prowadzących zajęcia CrossFit w boxach i siłowniach.
- Uczestnik powinien wykazywać się znajomością podstaw metodyki CrossFit oraz praktyką w pracy z grupami.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji trenerów posiadających podstawowe doświadczenie w prowadzeniu treningów CrossFit, poprzez doskonalenie umiejętności technicznych, komunikacyjnych i dydaktycznych. Kurs przygotowuje do pracy z podopiecznymi na różnych poziomach zaawansowania oraz uczy korekcji wzorców ruchowych i zarządzania klasą treningową zgodnie z filozofią CrossFit.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje technikę fundamentalnych ćwiczeń CrossFit	Opisuje kluczowe punkty techniczne podstawowych ruchów (np. przysiad, martwy ciąg, push press)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozpoznaje nieprawidłowości w wykonaniu ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi poprawną korekcję błędów ruchowych	Wskazuje błędny wzorzec ruchowy u ćwiczącego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednią formę korekty (manualną, werbalną, wizualną)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje jednostkę treningową zgodnie z zasadami CrossFit	Planuje strukturę treningu (warm-up, skill, WOD, cooldown)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia i skalowanie do poziomu uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza klasą treningową w warunkach dynamicznych	Utrzymuje kontrolę nad przebiegiem zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela efektywnych komunikatów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje tempo i strukturę treningu do grupy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje narzędzia monitorowania postępów i bezpieczeństwa uczestników	Wskazuje oznaki przemęczenia, przeciążenia i błędnej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Reaguje na niepokojące sygnały w czasie rzeczywistym	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji trenerów posiadających podstawowe doświadczenie w prowadzeniu treningów CrossFit, poprzez doskonalenie umiejętności technicznych, komunikacyjnych i dydaktycznych. Kurs przygotowuje do pracy z podopiecznymi na różnych poziomach zaawansowania oraz uczy korekcji wzorców ruchowych i zarządzania klasą treningową zgodnie z filozofią CrossFit.

Szkolenie skierowane jest do:

- Instruktorów fitness, trenerów personalnych oraz nauczycieli WF-u z doświadczeniem w treningu funkcjonalnym,
- Osób prowadzących zajęcia CrossFit w boxach i siłowniach.
- Uczestnik powinien wykazywać się znajomością podstaw metodyki CrossFit oraz praktyką w pracy z grupami.

Usługa realizowana jest w godzinach lekcyjnych. Przerwy nie wliczają się w czas trwania szkolenia.

Ramowy program szkolenia

Moduł 1: Powtórka i pogłębienie podstaw

- Filary metodyki CrossFit
- Punktualność, bezpieczeństwo i rola trenera
- Ruchy fundamentalne – mechanika i cele

Moduł 2: Analiza ruchu i coaching

- Ocena techniki i błędów
- Strategie korekcji
- Praca nad jakością cue'owania (komunikaty do uczestników)

Moduł 3: Programowanie i skalowanie

- Tworzenie struktury jednostki treningowej
- Skalowanie ruchów i intensywności
- Uwzględnianie grupy mieszanej (seniorzy, początkujący)

Moduł 4: Zarządzanie grupą

- Logistyka i ustawienie sali
- Tempo prowadzenia zajęć
- Zarządzanie zachowaniem i komunikacja

Moduł 5: Praktyka trenerska i feedback

- Prowadzenie fragmentów zajęć w parach i trójkach
- Otrzymywanie i dawanie informacji zwrotnej
- Rozwiązywanie sytuacji problemowych

Moduł 6: Walidacja i podsumowanie

- Test wiedzy
- Ćwiczenie praktyczne: prowadzenie krótkiego bloku treningowego
- Informacja zwrotna od instruktora prowadzącego

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1: Powtórka i pogłębienie podstaw	Dariusz Waluś	11-10-2025	07:00	10:00	03:00
2 z 12 Moduł 2: Analiza ruchu i coaching	Dariusz Waluś	11-10-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 12 przerwa	Dariusz Waluś	11-10-2025	12:00	12:15	00:15
4 z 12 Moduł 2: Analiza ruchu i coaching	Dariusz Waluś	11-10-2025	12:15	17:00	04:45
5 z 12 przerwa	Dariusz Waluś	11-10-2025	17:00	17:15	00:15
6 z 12 Moduł 2: Analiza ruchu i coaching	Dariusz Waluś	11-10-2025	17:15	19:00	01:45
7 z 12 Moduł 3: Programowanie i skalowanie	Dariusz Waluś	12-10-2025	07:00	13:00	06:00
8 z 12 przerwa	Dariusz Waluś	12-10-2025	13:00	13:15	00:15
9 z 12 Moduł 4: Zarządzanie grupą	Dariusz Waluś	12-10-2025	13:15	14:30	01:15
10 z 12 Moduł 5: Praktyka trenerska i feedback	Dariusz Waluś	12-10-2025	14:30	17:15	02:45
11 z 12 przerwa	Dariusz Waluś	12-10-2025	17:15	17:30	00:15
12 z 12 Moduł 6: Walidacja i podsumowanie	-	12-10-2025	17:30	20:00	02:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	177,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dariusz Waluś

Właściciel i Szef Wyszkozenia Centrum Kettlebell Polska, Dyrektor i Team Leader StrongFirst Polska, autor metody i Szef Wyszkozenia Full Contact Fight Krav-Maga, właściciel i szef Wyszkozenia Lubuskiego Centrum Walki Krav-Maga, właściciel Ośrodka Sportowego Iron Church, Przedstawiciel treningu KAATSU na Polskę, Trener Instruktorów.

Prowadzi kursy StrongFirst od 2016 roku do dnia dzisiejszego. Zrealizował 8 edycji kursu instruktorskiego SFG Kettlebell Instructor Level I (SFG I):

2020 - 32h

2021 - 32h

2022-32h

2023-32h

2024-32h

Trener posiada doświadczenie/kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat wstecz w prowadzeniu identycznych usług, w wymiarze 160h.

Posiada wykształcenie ponadgimnazjalne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w pierwszy dzień szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku(...) Dz.U. z 2018r. poz. 701.

Adres

ul. Zacisze 16

65-001 Zielona Góra

woj. lubuskie

Sala sportowa Iron Church przy – ul. Zacisze 16 Zielona Góra (w zależności od ilości uczestników, miejsce sali treningowej może ulec zmianie. Prosimy zajrzeć tutaj przed przyjazdem).

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail hss.alicja.nowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919