

**Pump & Tone - ProFi Academy**

Numer usługi 2025/12/18/178482/3220909

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

73,33 PLN brutto/h

73,33 PLN netto/h

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

77 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 27.06.2026 do 28.06.2026

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

Szkolenie skierowane jest do trenerów personalnych, instruktorów fitness i fizjoterapeutów, którzy chcą nauczyć się diagnozować wzorce ruchowe, eliminować dysfunkcje i budować progresję treningową, która realnie wpływa na sprawność klientów. Uczestnik poznaje fundamenty treningu wielopłaszczyznowego, pracy w różnych łańcuchach biokinematycznych oraz metody unikania przeciążeń i kontuzji.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

23-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Pump & Tone – szkolenie” przygotowuje do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć grupowych ze sztangą w formule treningu wytrzymałości siłowej, obejmujących prawidłowy dobór obciążeń, poprawną technikę ćwiczeń, budowanie choreografii i motywowanie uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje strukturę lekcji Pump & Tone (rozgrzewka, część główna, stretching)	Wymienia wszystkie etapy zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa cel każdego etapu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia znaczenie zachowania kolejności	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera obciążenie sztangi do poziomu uczestnika	Opisuje zasady progresji obciążenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia kryteria dla początkujących i zaawansowanych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje konsekwencje złego doboru ciężaru	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpisuje choreografię zajęć ze sztangą	Wyjaśnia zasady budowania sekwencji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje wpływ muzyki na przebieg zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje elementy zwiększające atrakcyjność treningu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Analizuje technikę podstawowych ćwiczeń ze sztangą	Wskazuje poprawne ustawienie ciała w ćwiczeniach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa typowe błędy techniczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wyjaśnia znaczenie bezpieczeństwa w pracy z obciążeniem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady motywowania i zarządzania energią grupy	Rozróżnia techniki werbalnej i niewerbalnej motywacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Określa znaczenie rytmu i dynamiki zajęć	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje sposoby dostosowania motywacji do różnych uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

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.

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych (1h=60 min). W czas trwania usługi wliczone są przerwy 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi). 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 teoretyczne i praktyczne odbędą na siłowni w strefie funkcjonalnej.

zajęcia teoretyczne – liczba godzin zegarowych: 6 godzin i 20 minut.

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 20 minut

walidacja – liczba godzin zegarowych: 1 godzina

Program szkolenia:

MODUŁ I - Pump & tone base - DZIEŃ 1

- 1. Filozofia i cel treningu Pump&Tone.
- 2. Fizjologia pracy mięśni.
- 3. Struktura lekcji.
- 4. Opanowanie techniki wykonywanych ćwiczeń.
- 5. Nazewnictwo.

MODUŁ II - Pump & tone base - DZIEŃ 2

- 1. Zasady stosowania i doboru obciążeń.
- 2. Stretching.
- 3. Sposoby motywowania uczestników zajęć.
- 4. Sposób rozpisywania choreografii.
- 5. Elementy psychologii pracy instruktora fitness.

MODUŁ III - WALIDACJA TESTEM TEORETYCZNYM Z WYNIKIEM GENEROWANYM AUTOMATYCZNIE

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: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Moduł I	Adam Ptak	27-06-2026	09:00	16:00	07:00
2 z 3 Moduł II	Adam Ptak	28-06-2026	09:00	16:00	07:00
3 z 3 Walidacja	Adam Ptak	28-06-2026	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	73,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	73,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adam Ptak

Cześć, nazywam się Adam Ptak

Z fitnesssem jestem związany od 2004 roku. Pracuję jako trener personalny, instruktor fitness i szkoleniowiec ProFi Academy – z pasją i konsekwencją, którą budowałem przez lata.

Od ponad 10 lat dzielę się doświadczeniem jako prezenter i szkoleniowiec. Specjalizuję się w zajęciach Pump&Tone, ale równie dobrze czuję się w pracy ze sztangą, wzmacnianiu funkcjonalnym i nowoczesnych formach grupowego treningu siłowego. Lubię trenować mocno, ale mądrze – i tego uczę też innych.

Jestem certyfikowanym instruktorem:
fitnessu i rekreacji ruchowej,
Pilatesu (lev. 1 i 2),
Cyclingu.

Ukończyłem również szkolenia m.in. Spiral Movement, Dynamic Interval Functional Training, BTS Functional Training i Pump Functional Training z Davide Impallomeni. Coraz więcej uwagi poświęcam także formom body&mind, rozwijając się w kierunku bardziej świadomego i zrównoważonego podejścia do ruchu.

Na co dzień prowadzę zajęcia grupowe, treningi personalne i zajęcia prozdrowotne w trójmiejskich klubach fitness. Od dwóch lat współpracuję również z młodymi piłkarzami – zajmując się ich przygotowaniem motorycznym. To dla mnie zupełnie inna perspektywa pracy z ciałem – i kolejne źródło zawodowej satysfakcji.

W ciągu ostatnich 5-ciu lat stale zwiększa swoje kompetencje i kwalifikacje uczestnicząc w szkoleniach i kursach.

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:

- Pump & tone base

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 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.

Obecność każdego uczestnika - wymagane 80% 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

Karta wraz ze wszystkimi danymi będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR.

Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.

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.

www.profiacademy.pl

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



Bartosz Kijańczuk

E-mail bartosz@profiacademy.pl

Telefon (+48) 501 770 026