



## Pump & Tone - Szkolenie ProFi Academy

Numer usługi 2026/02/24/178482/3357709

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

73,33 PLN brutto/h

73,33 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

185 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 15:00 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:

posiadanie uprawnień Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness

ukończenie szkoły wyższej na kierunkach: Instruktor rekreacji ruchowej, Fitness - nowoczesne formy gimnastyki (aerobik) itp.

ukończenie szkolenia z cyclingu

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

22-06-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

15

**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 „Pump & Tone - Szkolenie ProFi Academy” przygotowuje do samodzielnego projektowania i prowadzenia zajęć grupowych typu Pump & Tone z wykorzystaniem sztangi, zgodnie z zasadami treningu wytrzymałości siłowej, poprawną techniką ćwiczeń oraz dostosowaniem obciążenia do poziomu uczestników.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Wyjaśnia zasady treningu Pump & Tone	opisuje cel treningu wytrzymałości siłowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
	wyjaśnia wpływ treningu na układ mięśniowy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
	rozdzieli rodzaje pracy mięśni (koncentryczna, ekscentryczna)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
Charakteryzuje strukturę zajęć Pump & Tone	opisuje elementy lekcji (rozgrzewka, część główna, zakończenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
	wskazuje kolejność pracy grup mięśniowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
	uzasadnia rolę muzyki w zajęciach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	
Wykonuje i demonstruje ćwiczenia ze sztangą	przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	wykonuje ćwiczenia zgodnie z techniką (np. przysiad, martwy ciąg, wyciskanie)		Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje zakres ruchu i tempo		Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
<p>Dobiera obciążenie do poziomu uczestników</p>	określa poziom trudności ćwiczeń	Wywiad swobodny	
	dobiera ciężar do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	modyfikuje obciążenie w trakcie zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	dobiera ćwiczenia do struktury lekcji	Obserwacja w warunkach symulowanych	
		Wywiad swobodny	
	Projektuje zajęcia Pump & Tone	planuje kolejność ćwiczeń zgodnie z pracą grup mięśniowych	Wywiad swobodny
			Obserwacja w warunkach symulowanych
		rozpisuje podstawową choreografię zajęć	Wywiad swobodny
Obserwacja w warunkach symulowanych			
Prowadzi zajęcia Pump & Tone	przekazuje instrukcje w sposób zrozumiały	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
	prowadzi zajęcia zgodnie z rytmem muzyki	Wywiad swobodny	
		Obserwacja w warunkach symulowanych	
zapewnia bezpieczeństwo uczestników	Wywiad swobodny		
		Obserwacja w warunkach symulowanych	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki motywacyjne w pracy z grupą	stosuje komunikaty motywacyjne	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	dostosowuje sposób komunikacji do grupy	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje na poziom zaangażowania uczestników	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	kontroluje przebieg zajęć	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje i nadzoruje pracę grupy treningowej	reaguje na błędy uczestników	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	utrzymuje płynność i tempo zajęć	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 w sali fitness przystosowanej do prowadzenia zajęć grupowych z wykorzystaniem sprzętu treningowego. Sala szkoleniowa wyposażona jest w sprzęt niezbędny do realizacji zajęć, w szczególności: sztangi treningowe wraz z obciążeniem, stopy (platformy treningowe), maty do ćwiczeń, sprzęt audio umożliwiający prowadzenie zajęć w rytmie muzyki.

Podczas zajęć praktycznych uczestnicy wykonują ćwiczenia indywidualnie oraz w małych grupach, co umożliwia obserwację, analizę i korygowanie techniki ruchu.

Szkolenie prowadzone jest z wykorzystaniem materiałów szkoleniowych udostępnionych uczestnikom w formie elektronicznej.

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 10 i 20 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi).

### Sposób organizacji szkolenia:

Szkolenie realizowane jest w podziale na dwa moduły dydaktyczne, obejmujące część teoretyczną oraz praktyczną. W pierwszym etapie uczestnicy zdobywają wiedzę m.in. z zakresu: zasad treningu Pump & Tone, podstaw fizjologii wysiłku, struktury zajęć grupowych, zasad prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń.

W kolejnym etapie uczestnicy rozwijają umiejętności praktyczne poprzez: naukę i doskonalenie techniki ćwiczeń ze sztangą, dobór obciążenia do poziomu uczestników, tworzenie struktury zajęć oraz choreografii, prowadzenie fragmentów zajęć w warunkach symulowanych.

Szkolenie ma charakter praktyczny – uczestnicy aktywnie uczestniczą w ćwiczeniach, wykonują zadania ruchowe oraz prowadzą elementy zajęć pod nadzorem trenera.

W trakcie zajęć trener zapewnia bieżącą informację zwrotną oraz dokonuje korekty techniki wykonywanych ćwiczeń.

Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem muzyki, co odzwierciedla rzeczywiste warunki pracy instruktora fitness.

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

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 1 godzina (2x10 minut i 2x20 minut)

walidacja – liczba godzin zegarowych: 40 minut.

### Zakres tematyczny 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

Walidacja efektów uczenia się obejmuje weryfikację wiedzy i umiejętności uczestnika w zakresie samodzielnego projektowania i prowadzenia zajęć grupowych typu Pump & Tone z wykorzystaniem sztangi. Walidacja realizowana jest po zakończeniu części szkoleniowej, w warunkach umożliwiających przeprowadzenie zarówno testu teoretycznego, jak i części praktycznej.

Proces walidacji realizowany jest z wykorzystaniem następujących metod:

- **test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie** (jednokrotnego wyboru) w zakresie zasad treningu wytrzymałości siłowej, podstaw fizjologii wysiłku, struktury zajęć Pump & Tone, zasad bezpieczeństwa oraz doboru obciążeń.
- **obserwacja w warunkach symulowanych**, polegająca na przeprowadzeniu fragmentu zajęć Pump & Tone z uwzględnieniem: poprawności techniki wykonywanych ćwiczeń (np. przysiad, martwy ciąg, wyciskanie), doboru obciążenia do poziomu uczestników, struktury zajęć (rozgrzewka, część główna, zakończenie), sposobu prowadzenia zajęć w rytmie muzyki, zapewnienia bezpieczeństwa uczestników.
- **wywiad swobodny**, obejmujący: uzasadnienie doboru ćwiczeń i ich kolejności, uzasadnienie doboru obciążeń, omówienie struktury lekcji, wskazanie sposobów motywowania uczestników, identyfikację i korektę podstawowych błędów technicznych.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest:

- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym,
- poprawne wykonanie zadania praktycznego (spełnienie minimum 70% kryteriów oceny),
- udzielenie poprawnych odpowiedzi w wywiadzie swobodnym.

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym, co zapewnia rozdzielność procesu kształcenia i walidacji.

Osoba walidująca bierze udział wyłącznie na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się. Nie uczestniczy w prowadzeniu zajęć ani w procesie dydaktycznym. Nie bierze bezpośrednio udziału w tworzeniu i kompletowaniu dokumentacji walidacyjnej

#### Harmonogram:

Harmonogram zostanie zaktualizowany na 6 dni przed startem szkolenia - zgodnie z Regulaminem BUR.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 16</b> Moduł I - Filozofia i cel treningu Pump & Tone	Adam Ptak	27-06-2026	10:00	10:50	00:50
<b>2 z 16</b> Moduł I - Fizjologia pracy mięśni	Adam Ptak	27-06-2026	10:50	11:50	01:00
<b>3 z 16</b> Przerwa	Adam Ptak	27-06-2026	11:50	12:00	00:10
<b>4 z 16</b> Moduł I - Struktura lekcji	Adam Ptak	27-06-2026	12:00	12:50	00:50

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 16 Moduł I - Nazewnictwo	Adam Ptak	27-06-2026	12:50	13:40	00:50
6 z 16 Przerwa	Adam Ptak	27-06-2026	13:40	14:00	00:20
7 z 16 Moduł I - Opanowanie techniki wykonywanych ćwiczeń	Adam Ptak	27-06-2026	14:00	17:00	03:00
8 z 16 Moduł II - Zasady stosowania i doboru obciążeń	Adam Ptak	28-06-2026	10:00	11:00	01:00
9 z 16 Moduł II - Stretching	Adam Ptak	28-06-2026	11:00	12:30	01:30
10 z 16 Przerwa	Adam Ptak	28-06-2026	12:30	12:40	00:10
11 z 16 Moduł II - Sposoby motywowania uczestników zajęć	Adam Ptak	28-06-2026	12:40	13:40	01:00
12 z 16 Moduł II - Sposób rozpisywania choreografii - część 1	Adam Ptak	28-06-2026	13:40	14:50	01:10
13 z 16 Przerwa	Adam Ptak	28-06-2026	14:50	15:10	00:20
14 z 16 Moduł II - Sposób rozpisywania choreografii - część 2	Adam Ptak	28-06-2026	15:10	16:20	01:10
15 z 16 Moduł II - Elementy psychologii pracy instruktora fitness	Adam Ptak	28-06-2026	16:20	17:20	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 16</b> Moduł III - Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, obserwacja w warunkach symulowanych, wywiad swobodny	-	28-06-2026	17:20	18:00	00:40

## 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

- ukończone 18 lat życia (w tym osoby fizyczne, pracownicy i osoby prowadzące MMŚP) oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego (warunek konieczny).
- Spełnienie jednego z wymogów: posiada uprawnienia Instruktora Siłowni/Trenera Personalnego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkolenie z Cyclingu lub ukończył/a szkołę wyższą na kierunkach: Instruktor rekreacji ruchowej, Fitness - nowoczesne formy gimnastyki (aerobik) itp. (warunek konieczny).
- zawarcie umowy dwustronnej o realizację Usługi Rozwojowej z Dostawcą Usług (Usługodawcą) określającej prawa i obowiązki obu stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny) lub zawarcie umowy trójstronnej Operator-Usługodawca-Uczestnik określającej prawa i obowiązki wszystkich stron w związku z realizacją Usługi Rozwojowej (warunek konieczny).
- Obecność na szkoleniu jest obowiązkowa od chwili rozpoczęcia do momentu zakończenia.

## Informacje dodatkowe

Karta będzie zaktualizowana na 10 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR

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

**Zapis na szkolenie nie gwarantuje odbycia się szkolenia.**

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w 100% 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](http://www.profiacademy.pl)

# Adres

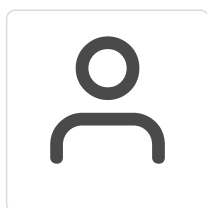
ul. Złota 59  
00-120 Warszawa  
woj. mazowieckie

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



**AGATA MACHAJEWSKA**

**E-mail** [agata@profiacademy.pl](mailto:agata@profiacademy.pl)

**Telefon** (+48) 732 106 119