



Trening Funkcjonalny - Szkolenie uzupełniające ProFi Academy

Numer usługi 2026/09/28/178482/3839796

1 380,00 PLN brutto
1 380,00 PLN netto
98,57 PLN brutto/h
98,57 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

A.I. BEST SOLUTION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

298 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 12.12.2026 do 17.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do instruktorów fitness, trenerów personalnych, trenerów przygotowania motorycznego oraz osób prowadzących zajęcia ruchowe, które chcą rozwijać kompetencje w zakresie treningu funkcjonalnego, diagnostyki podstawowych wzorców ruchowych, stabilizacji centralnej oraz prawidłowego doboru i progresji ćwiczeń.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	09-12-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Celem edukacyjnym szkolenia Trening Funkcjonalny - ProFi Academy jest kompleksowe przygotowanie uczestników do prowadzenia treningów personalnych w zakresie skutecznego korygowania błędów ruchowych, analizowania wzorców ruchowych i planowania ćwiczeń funkcjonalnych, prewencji kontuzji w pracy z klientami na każdym poziomie zaawansowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady treningu funkcjonalnego.	Definiuje trening funkcjonalny i wymienia jego podstawowe zasady.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Charakteryzuje zastosowanie treningu funkcjonalnego w różnych formach aktywności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje podstawowe zaburzenia wzorców ruchowych i deficyty motoryczne.	Rozpoznaje nieprawidłowości i kompensacje w podstawowych wzorcach ruchowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje podstawowe deficyty mobilności, stabilności i kontroli ruchu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera ćwiczenia i obciążenia odpowiednie do możliwości osoby ćwiczącej.	Dobiera ćwiczenia odpowiednio do możliwości i celu treningowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje zasadę stopniowania trudności i progresji ćwiczeń.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje ćwiczenia funkcjonalne z zachowaniem prawidłowej techniki i stabilizacji.	Wykonuje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowego ustawienia ciała, kontroli ruchu i stabilizacji centralnej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Utrzymuje prawidłową kontrolę postawy i pracę strefy centralnej podczas ćwiczeń.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje podstawowe metody treningu funkcjonalnego.	Dobiera ćwiczenia odpowiednie do treningu funkcjonalnego, obwodowego, interwałowego lub plyometrycznego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dostosowuje intensywność i trudność ćwiczeń do założonego celu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji

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 wyraźnie 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 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 60 minutowe. Przerwy wliczone są do procesu kształcenia (czasu trwania i kosztu usługi).

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: 3 godzin

zajęcia praktyczne – liczba godzin zegarowych: 7 godzin

przerwy – liczba godzin zegarowych: 2 x 60 minut -2 godziny

walidacja – liczba godzin zegarowych: 2 godziny

Program szkolenia:

MODUŁ I - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1

1. Definicja treningu funkcjonalnego.
2. Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.
3. Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.
4. Diagnoza deficytów motorycznych.
5. Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.
6. Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.
7. Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.
8. Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.
9. Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.
10. Zaburzenie skurczu mięśnia przed zainicjowaniem ruchu mięśni agonistów.
11. Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.
12. Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.

MODUŁ II - TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2

1. Angażowanie i różnicowanie mięśni stabilizujących, odpowiadających za siłę i przyspieszenie.

2. Funkcjonalność - umiejętności zastosowania obciążeń.
3. Jak unikać dysbalansu mięśniowego i bolesności przeciążeniowych.
4. Zasada stopniowego zwiększania trudności.
5. Budowanie progresji ćwiczeń.
6. Idealne ustawienie wszystkich stawów, ich prawidłowa rotacja i ślizg.
7. Praktyczne warianty ćwiczeń.
8. Koordynacja i praca w strefie centralnej.
9. Redukcja systemu nerwowego i przywracanie utraconych wzorców ruchowych.
10. Praca w strefie centralnej i nauka kontroli własnego ciała.
11. Praktyczne umiejętności wykonania prawidłowego ruchu i utrzymania kontroli nad kręgosłupem.
12. Trening plyometryczny, funkcjonalny w treningu obwodowym, trening interwałowy o wysokiej intensywności.

Moduł III – Walidacja – test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, analiza dowodów i deklaracji

Proces walidacji: Walidacja to końcowy etap szkolenia, podczas którego sprawdzane są efekty uczenia się w zakresie zasad treningu funkcjonalnego, rozpoznawania nieprawidłowości w podstawowych wzorcach ruchowych, doboru ćwiczeń, progresji oraz prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Proces prowadzony jest przez niezależnego walidatora, który nie uczestniczył w szkoleniu, co zapewnia obiektywność i bezstronność oceny.

Walidacja odbywa się po zakończeniu części dydaktycznej szkolenia i obejmuje dwa etapy.

Weryfikacja materiałów przez walidatora odbywa się zdalnie. Termin walidacji ustalany jest indywidualnie z Uczestnikiem, jednak nie później niż w terminie zakończenia usługi.

Etap I – Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Czas trwania: 30 minut.

W dniu walidacji uczestnik otrzymuje dostęp do testu wiedzy. Test jest aktywny wyłącznie w terminie wyznaczonej walidacji.

Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru dotyczących zasad treningu funkcjonalnego, wzorców ruchowych oraz zasad doboru i progresji ćwiczeń.

Warunkiem zaliczenia etapu jest uzyskanie minimum **60%** poprawnych odpowiedzi.

Etap II – Zadanie praktyczne – Analiza dowodów i deklaracji

Czas trwania: 90 minut.

Uczestnik otrzymuje opis przypadku osoby ćwiczącej i na jego podstawie przygotowuje dwa dowody.

Dowód nr 1 – konspekt

Uczestnik przygotowuje konspekt zawierający dobór 3 ćwiczeń funkcjonalnych odpowiednich do przedstawionego przypadku. Uczestnik uzasadnia dobór ćwiczeń oraz uwzględnia zasady progresji i bezpieczeństwa.

Dowód nr 2 – nagranie wideo

Uczestnik przygotowuje nagranie przedstawiające prawidłowe wykonanie tych samych **3 wcześniej dobranych ćwiczeń funkcjonalnych**, z zachowaniem prawidłowej techniki i kontroli ruchu.

Przed terminem walidacji uczestnik przekazuje walidatorowi:

- konspekt,
- nagranie wideo.

Walidator analizuje przygotowane dowody i na ich podstawie ocenia osiągnięcie efektów uczenia się zgodnie z kryteriami weryfikacji określonymi w Karcie Usługi.

- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1	Zajęcia	Piotr Mikołajczak	12-12-2026	10:00	13:00	03:00
2 z 8 -	Przerwa	-	12-12-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 8 TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 1	Zajęcia	Piotr Mikołajczak	12-12-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 8 TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2	Zajęcia	Piotr Mikołajczak	13-12-2026	10:00	13:00	03:00
5 z 8 -	Przerwa	-	13-12-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 8 TRENING FUNKCJONALNY - DZIEŃ 2	Zajęcia	Piotr Mikołajczak	13-12-2026	14:00	16:00	02:00
7 z 8 -	Walidacja	-	13-12-2026	16:00	16:30	00:30
8 z 8 -	Walidacja	-	17-12-2026	15:00	16:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	10:00
w tym suma godzin walidacji	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 380,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	98,57 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Piotr Mikołajczak

1 z 2

Piotr Mikołajczak

Osoba prowadząca usługę

Piotr Mikołajczak to trener medyczny, szkoleniowiec ProFi Academy i twórca Move Space, gdzie ruch staje się świadomym narzędziem do zdrowia i sprawności. Zaczynał swoją przygodę ze sportem od piłki nożnej, grając w Warcie Poznań i hiszpańskim Villarreal, a dziś posiada purpurowy pas w Brazylijskim Jiu-Jitsu. Trening traktuje jako nieustanny proces rozwoju, obejmujący gimnastykę, mobilność, siłę, bieganie i stanie na rękach. Od 2017 roku specjalizuje się w treningu medycznym i funkcjonalnym, pracując z metodą DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization) w celu poprawy jakości ruchu, redukcji bólu i budowania siły. Prowadzi również szkolenia z zakresu

treningu funkcjonalnego, medycznego oraz autorskiego programu Trener Sprawności Fizycznej w ProFi Academy. W szczególności edukuje pracowników biurowych, pomagając im poprawić ergonomię, zdrowie i samopoczucie w pracy. Jako Holistyczny Piotrek dzieli się swoją wiedzą i codzienną praktyką, promując podejście do ciała oparte na uważności i rozsądku. 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:

- Trening Funkcjonalny

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 Instruktor Siłowni/Trenera Personalnego/Medycznego/Sportowego/Instruktora Fitness lub ukończył/a szkołę wyższą o profilu sportowym lub medycznym np. wychowanie fizyczne, fizjoterapia, rekreacja ruchowa (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 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 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.

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

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



ANNA CEGŁA

E-mail dofinansowania@profiacademy.pl

Telefon (+48) 732 106 119