

**POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNSS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO**  
**KURS INSTRUKTORA PERSONALEGO KULTURYSTYKI I FITNESS**  
**SZKOLENIE OBJĘTE JEST PATRONATEM IFBB**  
**(Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness)**

Kurs będzie obejmował trzy bloki weekendowe, odbywające się zgodnie z ustalonym harmonogramem.

- 1 weekend **23-24.06.2012** - blok żywieniowy
- 2 weekend: **30.06-01.07.2012** - blok treningowy
- 3 weekend: **07-08.07.2012** - blok sportowy

Kurs będzie się odbywał w Sali Wykładowej nowego **Hostelu Olympic, ul. Hauke-Bosaka 1, w Puławach.**

Można próbować zarezerwować sobie nocleg w tym hotelu (ilość pokoi ograniczona) lub w innych miejscach.

**Hostel Olympic:**

**Tel./fax.** 81 880 46 30 — 33

**SKYPE:** hostelolimpic.pulawy

**e-mail:** [olimpic@olimpic.pulawy.pl](mailto:olimpic@olimpic.pulawy.pl)

W przypadku braku miejsc noclegowych w Hostelu Olympic, miasto Puławy dysponuje wystarczającą bazą noclegową.

**Uczestnicy sami dokonują rezerwacji w hotelach.**

Można uczestniczyć w całym kursie (wtedy otrzymuje się Certyfikat Instruktora Personalnego PZKFITS) lub w jednej z jego części (wtedy uzyskuje się Certyfikat uczestnictwa w tej części).

**Dla osób już posiadających uprawnienia instruktora Sportu możliwe będzie uzyskanie Certyfikatu Trenera Personalnego Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness (IFBB), podpisany przez Prezydenta IFBB, dr Rafaela Santonję i Przewodniczącego Komisji Sędziowskiej IFBB, mgr Pawła Filleborna.**

**Koszt wydania certyfikatu IFBB wynosi 500 zł.**

Wykładowcami na kursie będą m.in.:

- **mgr Paweł Filleborn** - były zawodnik, mistrz świata, wicemistrz Europy, wieloletni trener kadry narodowej kulturystyki, absolwent AWF, obecnie prezes PZKFITS, wiceprezydent EBFF i szef Komisji Sędziowskiej IFBB. Wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych.

- **prof. dr hab. Marek Kruszewski** z AWF – Warszawa, wiceprezes PZKFITS, światowej klasy ekspert od treningu siłowego, trener klasy mistrzowskiej w kulturystyce, trójboju siłowym i podnoszeniu ciężarów.

- mgr inż. **Andrzej Michalak** – szef wyszkolenia PZKFITS, szef Komisji Kulturystryki EBFF i członek Komisji Prasowej IFBB, zastępca redaktora naczelnego „Kulturystryki i Fitness”, wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych, na obozach kadry narodowej, autor wielu artykułów i prelekcji szkoleniowych.

## **TEMATYKA KURSU NA TRENERA PERSONALNEGO PZKFITS OBEJMUJE NASTĘPUJĄCE ZAGADNIENIA:**

### **BLOK TRENINGOWY - 1 weekend**

1. Budowa mięśni, mechanizm skurczu, hipertrofia, próg tlenowy i mleczanowy, anabolizm i katabolizm.
2. Postępowanie z osobami rozpoczynającymi treningi na siłowni - wywiad wstępny, określenie celu, badania (pomiar), układanie programu, trening obwodowy.
3. Ogólne zasady układania treningów, schematy mikrocykli treningowych, periodyzacja.
4. Najnowsze metody treningu na rozbudowę umięśnienia - najskuteczniejsze metody stymulacji mięśni, dobór obciążeń i liczby powtórzeń, programy
5. Najnowsze metody treningu na redukcję tkanki tłuszczowej - procesy, etapy, możliwości stymulacji, intensywność.
6. Trening na rozwój siły mięśniowej - celowość, zasady, trening dynamiczny, moc, programy, cykle.
7. Zastosowanie treningu aerobowego i wydolnościowego w kulturystyce.
8. Kulturystryka jako wspaniałe narzędzie w walce z procesami starzenia.

### **BLOK ŻYWIENIOWY - 2 weekend**

1. Podstawowe zasady żywienia, składniki żywności i ich wartość energetyczna, obliczanie zapotrzebowania, bilans dobowy kalorii
2. Wszystko o węglowodanach, indeks glikemiczny, charakterystyki produktów, specjalne potrawy kulturystyczne z węglowodanów
3. Wszystko o białkach, wartość białek, charakterystyki produktów, specjalne potrawy kulturystyczne z białek.
4. Wszystko o tłuszczach, rodzaje tłuszczów, nie wszystkie tłuszcze są złe, kiedy i jak je stosować.
5. Zasady żywienia w cyklu treningowym na rozwój umięśnienia - bilans, okno anaboliczne, żywienie wokółtreningowe, specjalne dodatki i suplementy
6. Zasady żywienia w cyklu treningowym na redukcję tkanki tłuszczowej - bilans, żywienie wokółtreningowe, specjalne dodatki i suplementy
7. Zasady żywienia w treningach zachowawczych (podtrzymujących) - bilans, żywienie wokółtreningowe, specjalne dodatki i suplementy

8. Wspomaganie organizmu, najmodniejsze i najbardziej wartościowe suplementy, pobudzanie wydzielania hormonów przez dietę.

#### BLOK SPORTOWY - 3 weekend

1. Rys historyczny, poszukiwanie idealnej sylwetki, różne etapy i kierunki rozwoju kulturystyki i pozostałych sportów sylwetkowych
2. Zasady rozgrywania i sędziowania zawodów w kulturystyce i kulturystyce klasycznej
3. Zasady rozgrywania i sędziowania zawodów w fitness gimnastycznym
4. Zasady rozgrywania i sędziowania zawodów w fitness sylwetkowym i bikini fitness
5. Praca instruktora z osobami ćwiczącymi rekreacyjnie, plany długookresowe, zagadnienia psychologiczne, zastoje treningowe.
6. Praca instruktora z zawodnikami, ocena budowy fizycznej, przygotowanie do zawodów. trening na separację i definicję.
7. Praca instruktora z osobami otyłymi, chorymi, niepełnosprawnymi i mającymi specjalne zalecenia od lekarza. Trening siłowy dzieci.
8. Komponowanie posiłków, ciekawe potrawy i przepisy ich przygotowywania.

#### RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ

##### **SOBOTA:**

- 9:30 - 11:00 - wykłady
- 11:00 - 11:15 - przerwa, dyskusja
- 11:15 - 13:15 - wykłady
- 13:30 - przerwa obiadowa
- 15:00 - 17:00 - zajęcia na siłowni
- 17:30 - 19:00 - wykłady
- 19:15 - przerwa
- 20:00 - 21:30 - wykłady

##### **NIEDZIELA:**

- 9:00 - 10:30 - wykłady
- 10:30 - 10:45 - przerwa, dyskusja
- 10:45 - 12:15 - wykłady
- 12:15 - przerwa obiadowa
- 13:00 - 14:30 - wykłady + filmy
- 14:30 - 14:45 - przerwa
- 15:00 - 16:00 - podsumowanie, dyskusja
- 16:00 - 17:15 - test sprawdzający, omówienie wyników

**Koszt uczestnictwa: cały kurs - 800 zł lub jeden blok tematyczny - 300 zł.**

**Potwierdzenie udziału w kursie:**

1. Wpłacić wymaganą kwotę (lub zaliczkę w wysokości **100 zł** za jeden blok tematyczny lub **300 zł** za cały kurs) na konto bankowe PZKFITS do 14 dni przed rozpoczęciem kursu:

**PZKFITS**

**02-758 Warszawa, ul. Mangalia 4 lok. 427**

**PKO S.A. 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

**tytułem: blok tematyczny 1/2/3/całość, imię i nazwisko kursanta**

2. Potwierdzić udział w kursie drogą mailową: Radosław Grzechnik,

[pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) Tel: 22 550 09 67

**W przypadku wpłaty zaliczki pozostałą część należności należy uregulować przelewem bankowym na w/w konto najpóźniej na 5 dni przed rozpoczęciem kursu lub wpłacić gotówką na miejscu, przed rozpoczęciem zajęć.**

Zaliczka nie podlega zwrotowi.