



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

273 oceny

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/05/28/126640/2776688

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 01.12.2025 do 07.12.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

95,21 PLN brutto/h

95,21 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która chce rozpocząć karierę jako trener personalny i poszukuje kompleksowego szkolenia w renomowanej firmie szkoleniowej, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42
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 kursu jest uzyskanie wiedzy i umiejętności z zakresu treningu personalnego.

Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, umiejętności kompleksowej pracy z podopiecznym - od diagnozowania i niwelowania jego słabych ogniw, przez zaplanowanie treningu po przeprowadzenie właściwej jednostki treningowej.

Pozyskanie wiedzy z podstaw dietytyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility oraz metodologii wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje planowanie procesu treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Wywiad swobodny
Projektuje plan treningowy.	Przygotowuje długoterminowy plan treningowy w oparciu o odpowiedni zestaw ćwiczeń oraz mając na uwadze kwestie dietetyczne i suplementacyjne.	Wywiad swobodny
Prowadzi jednostki treningowe.	Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie tworzy i przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Wywiad swobodny
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Definiuje techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potrafi przeprowadzić ich analizę, zna zależność pomiędzy postawą ciała a wpływem na ruchomość stawów.	Wywiad swobodny

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

Szkolenie adresowane jest do każdej osoby zainteresowanej tematem treningu na siłowni, która chce planować i programować trening na siłowni dla siebie lub swoich klientów.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia: Kurs prowadzony w grupach maksymalnie 15 osobowych w centrum rekreacyjno-sportowym typu "box crossfitowy" z wykorzystaniem maszyn i narzędzi potrzebnych do przeprowadzenia treningu personalnego. Jedna osoba będzie korzystała z jednego narzędzia (hantli, gum oporowych itp.).

Usługa jest prowadzona w trybie godzin zegarowych. Przerwy ustala wykładowca podczas prowadzenia kursu w porozumieniu z uczestnikami w wymiarze 2 przerwy po 15 minut. Przerwy wliczają się w program kursu.

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego - zajęcia teoretyczno-praktyczne

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

1. Trening medyczny w treningu personalnym - zajęcia teoretyczno-praktyczne

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym - zajęcia teoretyczno-praktyczne

- czym jest mobility?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobility

1. Metodyka treningu funkcjonalnego - zajęcia teoretyczno-praktyczne

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

1. Metodyka treningu siłowego - zajęcia teoretyczno-praktyczne

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych

- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

1. Walidacja.

- Wykonanie zadanych ćwiczeń przez wykładowcę ze szczegółowym omówieniem pracy ciała.
- Wskazanie ewentualnych błędów na współkursancie podczas wykonywania ćwiczeń.
- Zaprogramowanie planu treningowego dla konkretnego przypadku.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Trening funkcjonalny (Cz.1) - w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Dawid Klimek	01-12-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 8 Trening funkcjonalny (cz.2) - w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Dawid Klimek	02-12-2025	09:00	15:00	06:00
3 z 8 Trening siłowy (cz.1) w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Dawid Klimek	03-12-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 8 Trening siłowy (cz.2) w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Dawid Klimek	04-12-2025	09:00	15:00	06:00
5 z 8 Diagnostyka funkcjonalna - w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Rafał Zomkowski	05-12-2025	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 8 Trening medyczny - w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Rafał Zomkowski	06-12-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 8 Mobility - w tym dwie przerwy po 15 minut ustalone przez wykładowcę	Rafał Zomkowski	07-12-2025	09:00	14:00	05:00
8 z 8 Walidacja	-	07-12-2025	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	95,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	95,21 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dawid Klimek

Trener personalny od 2015 roku.

Szkolenia odbyte w przeciągu ostatnich 5 lat z tematyki treningu personalnego: dietetyka i suplementacja, trening mózgu, zdrowy bark, zdrowe plecy, trening mobilności, marketing trenera, kształtowanie wytrzymałości, trening core, anatomia funkcjonalna, training summit, programowanie treningowe, zaawansowany trening siłowy.

W ciągu ostatnich 2 lat zrealizował ponad 300 godzin zajęć szkoleniowych.



2 z 2



Rafał Zomkowski

Posiada aktualne kwalifikacje trenera personalnego zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat, potwierdzone certyfikatem.

Od 5 lat aktywnie pracuje jako trener personalny, prowadząc indywidualne i grupowe zajęcia, opracowując plany treningowe oraz wspierając klientów w zakresie zdrowego stylu życia. W ciągu ostatnich 2 lat zrealizował ponad 200 godzin zajęć szkoleniowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty w formie prezentacji (elektronicznej):

- Dietetyka sportowa dla trenera
- Dietetyka kliniczna dla trenera
- Programowanie treningowe dla trenera
- Marketing trenera i dietetyka
- Anatomia w praktyce
- Psychologia dla trenera
- Prowadzenie klienta krok po kroku

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

Dokładny opis metod walidacji:

Wywiad swobodny - 30 minut

Obserwacja w warunkach symulowanych - 30 minut.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Dzika 4

00-001 Warszawa

woj. mazowieckie

Well Fitness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661