



FACTORY TALENT

Piotr Nowaczek

★★★★★ 4,9 / 5

198 ocen

Trener personalny z elementami dietetyki

Numer usługi 2025/08/22/56151/2954749

📍 Starachowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 22.09.2025 do 26.09.2025

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie (ukończony 18 rok życia) pragnące pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego. Osoby, które pragną spieniężyć swoją pasję i rozwijać się zawodowo.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników w niezbędną wiedzę oraz umiejętności potrzebne do prowadzenia zajęć jak i do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje diety i dobiera treningi indywidualnie pod predyspozycje podopiecznych	-Tworzy plany żywieniowe w sporcie -Planuje dzienne diety osoby aktywnej fizycznie -Komponuje zbilansowane posiłki odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej -Planuje diety i treningi w ujęciu redukcji wagi oraz przyrostu masy mięśniowej -Planuje suplementację -Zna anatomię ciała -Odpowiednio dobiera ćwiczeń z obciążeniami -Przeprowadza trening siłowy z odpowiednim doбором ćwiczeń	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

1. Podstawowa wiedza na temat żywienia w sporcie, rola węglowodanów, białka i tłuszczu w diecie.
2. Wiedza z zakresu planowania dziennej diety osoby aktywnej fizycznie
3. Umiejętność komponowania zbilansowanych posiłków odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej
4. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu redukcji wagi
5. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu przyrostu masy mięśniowej
6. Podstawowa wiedza z zakresu suplementacji
7. Wiedza z zakresu czynników szkodliwych w diecie sportowca i osoby aktywnej fizycznie
8. Podstawowa wiedza z zakresu anatomii ciała
9. Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami
10. Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doбором ćwiczeń: ramiona, barki, mięśnie piersiowe, grzbiet, kończyny dolne, mięśnie pośladkowe, mięśnie brzucha

Szkolenie trwa 40 godzin dydaktycznych (1 godz. = 45min.)

Przerwy **NIE WLICZAJĄ** się w czas trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 1. Podstawowa wiedza na temat żywienia w sporcie, rola węglowodanów, białka i tłuszczu w diecie	Arkadiusz Staszewski	22-09-2025	08:00	14:30	06:30
2 z 5 2. Wiedza z zakresu planowania dziennej diety osoby aktywnej fizycznie	Arkadiusz Staszewski	23-09-2025	08:00	14:30	06:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 5 3. Umiejętność komponowania zbilansowanych posiłków odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej	Arkadiusz Staszewski	24-09-2025	08:00	14:30	06:30
4 z 5 4. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu redukcji wagi	Arkadiusz Staszewski	25-09-2025	08:00	14:30	06:30
5 z 5 5. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu przyrostu masy mięśniowej	Arkadiusz Staszewski	26-09-2025	08:00	14:30	06:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Arkadiusz Staszewski

Absolwent Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku wychowanie fizyczne. Specjalizuje się kulturystyce, trójboju siłowym. Wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu indywidualnych oraz grupowych treningów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypt, notatnik i długopis

Adres

ul. Aleja Niepodległości 63
27-200 Starachowice
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Paulina Gębura

E-mail szkolenia.kadr@gmail.com

Telefon (+48) 886 327 333