



KRAJOWE
CENTRUM
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Trenera Personalnego Online

Numer usługi 2025/12/23/135129/3227909

📍 zdalna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 15 h
📅 29.12.2025 do 25.02.2026

399,00 PLN brutto

399,00 PLN netto

26,60 PLN brutto/h

26,60 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych rozpoczęciem kariery w branży fitness jako trener personalny, instruktorów fitness pragnących poszerzyć swoje kwalifikacje, osób aktywnych fizycznie chcących profesjonalizować swoją wiedzę treningową, oraz obecnych trenerów personalnych zainteresowanych aktualizacją wiedzy i poznaniem najnowszych trendów. Kurs dostępny jest zarówno dla klientów indywidualnych, jak i biznesowych (firmy kupujące dostęp dla swoich pracowników z branży fitness, wellness i rekreacji). Nie wymaga wcześniejszego przygotowania - prowadzony jest od podstaw, choć osoby z podstawową wiedzą treningową również znajdą w nim wartościowe treści zaawansowane.

<https://kursyszkolenia.online/kurs-trenera-personalnego/>

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1000

Forma prowadzenia usługi

zdalna

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

Celem kursu Trenera Personalnego Online jest kompleksowe przygotowanie uczestników do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego w branży fitness. Uczestnicy poznają anatomię i fizjologię wysiłku fizycznego, podstawy dietytyki i suplementacji, różnorodne systemy treningowe (od treningu siłowego po funkcjonalny) oraz psychologiczne aspekty pracy z klientem. Po ukończeniu kursu będą w stanie samodzielnie przeprowadzać ocenę sprawności fizycznej, projektować plany treningowe i więcej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje i stosuje wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki w planowaniu treningów personalnych	* Rozpoznaje i charakteryzuje główne grupy mięśniowe oraz ich funkcje * Opisuje mechanizmy skurczu mięśniowego i typy włókien mięśniowych * Wyjaśnia procesy hipertrofii i hiperplazji * Planuje ćwiczenia z uwzględnieniem zasad biomechaniki	Test teoretyczny
Projektuje i wdraża spersonalizowane plany treningowe dla różnych typów klientów	* Wykorzystuje metody oceny sprawności fizycznej i składu ciała * Omawia zasady periodyzacji i progresji treningowej * Opracowuje plany treningowe dla różnych celów (masa, siła, redukcja) * Dostosowuje trening do typu budowy ciała klienta	Prezentacja
Wykonuje i demonstruje różnorodne systemy i techniki treningowe	* Rozróżnia i stosuje 15 różnych stylów treningu (siłowy, funkcjonalny, HIIT, crossfit, etc.) * Opisuje zakres zastosowania treningu z maszynami vs wolne ciężary * Wykorzystuje techniki zaawansowane (superserie, piramidy, serie łączone)	Test teoretyczny
Opracowuje zalecenia żywieniowe i suplementacyjne wspierające cele treningowe	* Wymienia i wyjaśnia makroskładniki oraz ich rolę w diecie sportowca * Oblicza BMI, PPM i CPM dla klientów * Planuje dietę dostosowaną do typu budowy ciała * Omawia zasady stosowania suplementów diety	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia i weryfikuje bezpieczeństwo oraz efektywność programów treningowych	* Identyfikuje przeciwwskazania do treningu i sytuacje wymagające pierwszej pomocy * Analizuje symptomy przetrenowania i stagnacji * Rozpoznaje i zapobiega najczęstszym kontuzjom * Monitoruje postępy i modyfikuje plany treningowe	Test teoretyczny

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

Kurs Trenera Personalnego Online to kompleksowy program e-learningowy w modelu self-paced, który pozwala uczestnikom na zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu trenera personalnego we własnym tempie.

Struktura kursu

Kurs składa się z 48 modułów tematycznych, które obejmują:

- 15 godzin 10 minut materiałów wideo wysokiej jakości
- Prezentacje i materiały PDF do pobrania
- Testy sprawdzające po głównych blokach tematycznych
- Zadania praktyczne do wykonania
- Egzamin końcowy

Dostęp: bezterminowy - po zakupie kursu uczestnik ma nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów.

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY

BŁOK I: WPROWADZENIE DO ZAWODU TRENERA PERSONALNEGO

Moduł 1: Poznaj instruktorów

- Prezentacja Katarzyny Marat
- Prezentacja Przemysława Wasaka

Moduł 2: Podstawy pracy trenera personalnego

- Jednostka treningowa "60 minut" jako wyznacznik modelu pracy
- Maszyny czy trening funkcjonalno-siłowy z wolnymi obciążeniami
- Rola trenera: suport, przewodnik, motywator, przyjaciel, psycholog, konsultant, sprzedawca
- Cel pracy trenera personalnego
- Zasady skutecznej pracy
- Kwestionariusz osobowy
- Ustalenie celów jako klucz do sukcesu
- Motywacja i wsparcie podopiecznych
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Niezbędnik na stanowisku pracy

Moduł 3: Kompleksowy warsztat trenera

- Trener personalny i jego praca
- Rola, zadania i umiejętności trenera – mindset jako narzędzie pracy
- Dzień z życia trenera
- Personalizacja treningów oraz relacji z podopiecznymi - work-life balance
- Priorytety potrzeb klienta, metody pozyskiwania i utrzymania klienta
- Praca z klientem
- Rozwój trenera

BŁOK II: ANATOMIA, FIZJOLOGIA I DIETETYKA

Moduł 4: Podstawy aktywności fizycznej

- Zalety aktywności ruchowej
- Nadwaga i otyłość jako choroby cywilizacyjne
- Cele treningu – wydolność, kształtowanie sylwetki, relaks
- Cechy sprawności fizycznej – siła, szybkość i wytrzymałość

Moduł 5: Typy budowy ciała i dieta

- Typy budowy ciała - ektomorfik, mezomorfik, endomorfik
- Dieta dla określonego typu budowy
- Trening dla określonego typu budowy
- Zasady zdrowego żywienia
- Dieta – podstawowe zagadnienia BMI, PPM, CPM
- Dieta – normy żywienia i makroskładniki
- Praktyczne przykłady układania diety
- Metabolizm
- Cholesterol i dieta antycholesterolowa
- Podział produktów spożywczych
- Błonnik pokarmowy
- Indeks glikemiczny i insulinooporność
- Dieta ketogeniczna
- Błędne koło odżywiania
- Powtórzenie wiedzy o diecie i suplementacji

BŁOK III: SYSTEMY I METODY TRENINGOWE

Moduł 6-20: Rodzaje treningów

- Podział ćwiczeń na partie ciała
- Aerobox
- Crossfit
- Spinning
- Animal Flow
- Gumy oporowe
- Trening obwodowy

- Kettlebell
- Bodybuilding
- Trening cardio
- Trening kończyn dolnych
- Trening klatki piersiowej
- Trening grzbietu
- Trening Core
- Trening funkcjonalny

Moduł 21-26: Zaawansowane techniki treningowe

- Systemy treningowe
- Trening siłowy w odchudzaniu
- Podnoszenie ciężarów (rwanie i podrzut)
- Trening ramion
- Trening brzucha
- Plyometria
- Trening bez sprzętu

BŁOK IV: PLANOWANIE TRENINGÓW I PRAKTYKA

Moduł 27-35: Konstrukcja programów treningowych

- Tworzenie planu treningowego
- Wykorzystanie wyposażenia siłowni
- Efektowność a efektywność ćwiczeń
- Cool down - zakończenie treningu
- Trening w ciąży
- Spalanie tłuszczu
- Hipertrofia i hiperplazja
- Fazy skurczu mięśniowego
- Typy włókien mięśniowych

Moduł 36-40: Aspekty zaawansowane

- Mobilność i stabilność
- Stagnacja w treningu
- Przetrenowanie a przemęczenie
- Nawodnienie w okresach treningowych
- Regeneracja

Moduł 41-44: Periodyzacja i planowanie

- Jak rozpisać plan treningowy
- Periodyzacja w treningu
- Zmienne parametry planu treningowego
- Jak łączyć ze sobą partie mięśniowe

Moduł 45-48: Techniki specjalne

- Trening piramidalny
- Trening dzielony
- Superserie
- Serie łączone
- Izometria

BŁOK V: ZADANIA PRAKTYCZNE I EGZAMINY

- Zadania praktyczne (układanie planów, dobór treningu dla klienta)
- Testy wiedzy teoretycznej
- Egzamin końcowy
- Całościowe podsumowanie

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ NA KURSIE?

Po ukończeniu kursu Trenera Personalnego Online będziesz potrafić:

- **Anatomia i fizjologia:** wykorzystywać wiedzę o budowie i funkcjonowaniu organizmu do projektowania bezpiecznych i efektywnych treningów
- **Ocena klienta:** przeprowadzać profesjonalną ocenę sprawności fizycznej, analizować typ budowy ciała i ustalać realistyczne cele treningowe
- **Systemy treningowe:** stosować 15 różnych stylów treningu - od klasycznego treningu siłowego przez crossfit, trening funkcjonalny po nowoczesne metody jak Animal Flow
- **Planowanie treningów:** tworzyć spersonalizowane plany treningowe z wykorzystaniem periodyzacji, progresji i różnorodnych technik intensyfikacji
- **Dietetyka i suplementacja:** układać podstawowe plany żywieniowe, obliczać zapotrzebowanie kaloryczne i doradzać w zakresie suplementacji
- **Komunikacja z klientem:** budować relacje oparte na zaufaniu, skutecznie motywować i wspierać klientów w osiąganiu celów
- **Aspekty biznesowe:** pozyskiwać i utrzymywać klientów, budować własną markę osobistą i rozwijać karierę w branży fitness

FORMA REALIZACJI

Kurs realizowany jest w formie **e-learningu asynchronicznego** (self-paced):

- Uczestnik ma dostęp do platformy e-learningowej 24/7
- Może realizować kurs we własnym tempie i czasie
- Może wielokrotnie wracać do materiałów
- Wszystkie materiały dostępne od razu po zakupie kursu

Typy materiałów:

- **Wideo:** wysokiej jakości nagrania video z ekspertami - łącznie ponad 15 godzin nagrań HD
- **Materiały PDF**
- **Prezentacje:** materiały merytoryczne w formie prezentacji
- **Testy:** testy sprawdzające wiedzę po głównych blokach tematycznych
- **Zadania praktyczne:** projekty do wykonania (układanie planów treningowych, dobór suplementacji, analiza przypadków)

Egzamin końcowy:

- Forma: test teoretyczny z pytaniami zamkniętymi
- Wymagany próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi
- Liczba prób: Nieograniczona (24h przerwy między próbami)
- Czas na egzamin: Bez ograniczeń czasowych

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	399,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	399,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	26,60 PLN
Koszt osobogodziny netto	26,60 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe

Materiały dostępne w ramach kursu:

Uczestnicy mają dostęp do:

- **Materiałów video:** wysokiej jakości nagrania z ekspertami, łącznie 15 godzin 10 minut treści w jakości Full HD
- **Materiałów do pobrania**
- **Testów i zadań:** interaktywne testy sprawdzające wiedzę po głównych blokach tematycznych oraz zadania praktyczne do wykonania

Dostęp do materiałów: bezterminowy - materiały dostępne 24/7 na platformie e-learningowej przez cały czas po zakupie kursu.

Aktualizacje: kurs jest regularnie aktualizowany zgodnie z najnowszymi trendami w branży fitness. Wszyscy uczestnicy automatycznie otrzymują dostęp do nowych wersji materiałów bez dodatkowych opłat.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

Wymagania formalne:

Warunkiem skorzystania z usługi jest:

- Zakup kursu (płatność jednorazowa lub ratalna)
- Rejestracja konta na platformie e-learningowej KCE
- Bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych [gdy dotyczy]
- Wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową [gdy wymagane przez BUR]

Wymagana aktywność:

Model self-paced nie wymaga obecności o określonych godzinach ani frekwencji. Uczestnik:

- Może realizować kurs we własnym tempie (zalecany czas ukończenia: od 7 dni do 1 miesiąca)
- Ma bezterminowy dostęp do wszystkich materiałów
- Może wielokrotnie wracać do lekcji
- Zdaje egzamin końcowy w dowolnym momencie po przejściu kursu

Warunki uzyskania certyfikatów:

Aby uzyskać Zaświadczenie MEN oraz Certyfikat KCE, uczestnik musi:

1. Przejść wszystkie moduły kursu
2. Wykonać zadania praktyczne
3. Zdać egzamin końcowy z wynikiem minimum 60%
4. Wypełnić formularz

Certyfikaty w wersji elektronicznej wysyłane są na adres e-mail w ciągu 3 dni.

Informacje dodatkowe

Zapisz się już dziś i podbij branżę fitness!

Warunki techniczne

Warunki techniczne

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE

Kurs prowadzony jest na platformie e-learningowej Krajowego Centrum Edukacyjnego (własna platforma LMS oparta o Learndash, dostępna na domenie kursyszkolenia.online).

Wymagania

- **Urządzenie:** komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do internetu
- **Przeglądarka internetowa:** dowolna aktualna przeglądarka (Chrome, Firefox, Safari, Edge)
- **Połączenie internetowe:** stabilne łącze internetowe
- **Dodatkowe oprogramowanie:** nie wymagane - kurs dostępny bezpośrednio z poziomu przeglądarki

Dostęp do platformy:

- Link do platformy kursu zostanie przesłany na adres e-mail po zakupie
- Logowanie poprzez indywidualne konto użytkownika
- Dostęp 24/7 z dowolnego miejsca

Rejestracja uczestnictwa: system automatycznie rejestruje postępy w kursie, zaliczenie testów i ukończenie poszczególnych modułów.

Kontakt



Pamela Sawicka

E-mail kontakt@kursyszkolenia.online

Telefon (+48) 61 6427 010