



MAW Aneta Splett

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni

Numer usługi 2025/12/28/203681/3229806

📍 Tomaszów Mazowiecki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 17.01.2026 do 08.02.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są osoby dorosłe planujące podjęcie pracy zawodowej w branży fitness na stanowisku Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni. Szkolenie skierowane jest do uczestników zainteresowanych zdobyciem praktycznych kompetencji niezbędnych do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych i grupowych, przeprowadzania wywiadu z podopiecznym oraz opracowywania indywidualnych planów treningowych i dietetycznych dostosowanych do potrzeb i celów klientów. Program adresowany jest do osób, które chcą rozwijać umiejętności w zakresie poprawy zdrowia i sprawności fizycznej, nauki prawidłowych wzorców ruchowych, techniki ćwiczeń oraz podstaw ćwiczeń rehabilitacyjnych i prerrehabilitacyjnych.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

15-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

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

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do samodzielnej pracy w roli Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni. Po jej zakończeniu uczestnik będzie przygotowany do prowadzenia treningów personalnych i grupowych, przeprowadzania wywiadu z klientem oraz planowania i modyfikowania indywidualnych planów treningowych i dietetycznych. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie poprawy zdrowia, sprawności fizycznej i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń z zachowaniem prawidłowej techniki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje proces treningowy dostosowany do celów, możliwości i ograniczeń klienta.	• rozpoznaje etapy planowania procesu treningowego • identyfikuje czynniki wpływające na dobór ćwiczeń i obciążeń • wskazuje zasady modyfikacji planu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik posiada wiedzę z zakresu bezpiecznego prowadzenia treningu personalnego i grupowego oraz poprawnej techniki ćwiczeń.	• rozpoznaje zasady bezpieczeństwa podczas treningu • identyfikuje podstawowe błędy techniczne w ćwiczeniach • wskazuje sposoby dostosowania intensywności treningu do uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje wiedzę z zakresu biomechaniki ruchu, wzorców ruchowych oraz podstaw treningu siłowego i przerw rehabilitacyjnego.	• rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe • identyfikuje ćwiczenia korekcyjne i przerw rehabilitacyjnych • rozpoznaje zasady prawidłowej techniki ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (1 godz. = 45 min), przy czym przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w obiekcie sportowym przystosowanym do prowadzenia zajęć praktycznych (siłownia). Szkolenie odbywa się w grupach liczących od 4 do 10 uczestników. Organizator zapewnia dostęp do stanowisk treningowych oraz niezbędnego sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny, gumy oporowe, piłki fitness). Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne przygotowane przez organizatora (skrypty, prezentacje).

Program obejmuje część teoretyczną i praktyczną, ukierunkowaną na rozwój kompetencji niezbędnych w pracy trenera personalnego i instruktora siłowni. Zakres tematyczny obejmuje m.in. podstawy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu, elementy oceny funkcjonalnej, analizę techniki ćwiczeń, naukę prawidłowych wzorców ruchowych oraz metodykę planowania i prowadzenia treningów personalnych i siłowych. Zajęcia praktyczne obejmują prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz poprawnej techniki ćwiczeń.

Warunkiem udziału w usłudze jest ukończenie 18 roku życia.

PROGRAM:

Dzień 1 i 2

Teoria sportu:

- Rola trenera
- Kto powinien sięgnąć porady trenerskiej
- Psychologia sportu
- Relacje klient-trener
- Siła - podstawą każdej cechy motorycznej
- Trening siłowy czy jest potrzebny każdemu?

Anatomia i fizjologia

- Podstawy fizjologii wysiłkowej
- Jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Mięśnie w ciele człowieka
- Jak odpowiednio przygotować się do wysiłku fizycznego
- Regeneracja po wysiłku (sen, formy aktywnej regeneracji)

Dieta i suplementacja

- Dieta jako najważniejszy czynnik w budowaniu wymarzonej sylwetki
- Makroskładniki (podział i rola w organizmie człowieka)
- Produkty które powinniśmy wybierać przy układaniu rozpiski dietetycznej

Suplementacja w treningu na siłowni

- Podstawowe suplementy w diecie osoby aktywnej
- Zastosowanie poszczególnych suplementów, w jakiej porze dnia warto je stosować.

Wzorce ruchowe czyli na czym powinien skupić się każdy aktywny człowiek

- Zastosowanie wzorców ruchowych w życiu codziennym oraz zapobieganie kontuzjom

Pytania i odpowiedzi

Dzień 3 i 4:

Wzorce ruchowe, praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym

Przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc omówienie, wykonanie oraz regresję poszczególnych ćwiczeń

Trening mięśni core, aktywację przed treningiem i ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenia rehabilitacyjne

Pytania i odpowiedzi

Dzień 5 i 6:

Podstawy treningu kettlebell, wykorzystanie w treningu siłowym, wytrzymałościowym, rehabilitacji

Protokół treningu personalnego (w jaki sposób zaplanować i przeprowadzić trening personalny)

Trening grupowy, w jaki sposób poprowadzić zajęcia grupowe

Podstawy rozpisywania planów treningowych (teoria i praktyka)

- Wywiad i ankieta dla nowego podopiecznego
- Study Case przed egzaminem

Pytana i odpowiedzi

Dzień 7 i 8:

Praktyka, study case rozpisanie jednostki treningu personalnego i zaprezentowanie 2 ćwiczeń z planu.

Rozpiska żywieniowa pod konkretny cel.

Omówienie celów krótko i długofalowych.

Egzamin: Teoria test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie. Praktyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 56

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Dzień 1: Rola trenera. Kto powinien sięgnąć porady trenerskiej. Psychologia sportu. Relacje klient-trener.	Damian Baran	17-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 56 Przerwa	Damian Baran	17-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 56 Podstawy fizjologii wysiłkowej. Jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie podczas wysiłku fizycznego	Damian Baran	17-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 56 Przerwa	Damian Baran	17-01-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 56 Mięśnie w ciele człowieka	Damian Baran	17-01-2026	12:45	15:45	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 56 Przerwa	Damian Baran	17-01-2026	15:45	16:00	00:15
7 z 56 Jak odpowiednio przygotować się do wysiłku fizycznego. Regeneracja po wysiłku (sen, formy aktywnej regeneracji)	Damian Baran	17-01-2026	16:00	17:30	01:30
8 z 56 Dzień 2 Dieta i suplementacja. Dieta jako najważniejszy czynnik w budowaniu wymarzonej sylwetki. Makroskładniki (podział i rola w organizmie człowieka).	Damian Baran	18-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 56 Przerwa	Damian Baran	18-01-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 56 Suplementacja w treningu na siłowni. Podstawowe suplementy w diecie osoby aktywnej. Zastosowanie poszczególnych suplementów, w jakiej porze dnia warto je stosować .	Damian Baran	18-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 56 Przerwa	Damian Baran	18-01-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 56 Wzorce ruchowe czyli na czym powinien skupić się każdy aktywny człowiek. Zastosowanie wzorców ruchowych w życiu codziennym oraz zapobieganie kontuzjom	Damian Baran	18-01-2026	12:45	15:45	03:00
13 z 56 Przerwa	Damian Baran	18-01-2026	15:45	16:00	00:15
14 z 56 Pytania i odpowiedzi	Damian Baran	18-01-2026	16:00	16:45	00:45
15 z 56 Dzień 3 Wzorce ruchowe, praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym	Damian Baran	24-01-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 56 Przerwa	Damian Baran	24-01-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 56 CZĘŚĆ PRAKTYCZNA:Przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc omówienie, wykonanie oraz regresję poszczególnych ćwiczeń	Damian Baran	24-01-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 56 Przerwa	Damian Baran	24-01-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 56 Przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc omówienie, wykonanie oraz regresję poszczególnych ćwiczeń	Damian Baran	24-01-2026	12:45	14:15	01:30
20 z 56 Przerwa	Damian Baran	24-01-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 56 Przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc omówienie, wykonanie oraz regresję poszczególnych ćwiczeń	Damian Baran	24-01-2026	14:30	16:00	01:30
22 z 56 Dzień 4 Trening mięśni core, aktywację przed treningiem i ćwiczenia wzmacniające kursantki.	Damian Baran	25-01-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 56 Przerwa	Damian Baran	25-01-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 56 Trening mięśni core, aktywację przed treningiem i ćwiczenia wzmacniające	Damian Baran	25-01-2026	10:45	12:15	01:30
25 z 56 Przerwa	Damian Baran	25-01-2026	12:15	12:45	00:30
26 z 56 Ćwiczenia rehabilitacyjne	Damian Baran	25-01-2026	12:45	15:45	03:00
27 z 56 Przerwa	Damian Baran	25-01-2026	15:45	16:00	00:15
28 z 56 Pytania i odpowiedzi	Damian Baran	25-01-2026	16:00	17:30	01:30
29 z 56 Dzień 5 Podstawy treningu kettlebell, wykorzystanie w treningu siłowym, wytrzymałościowym, rehabilitacji	Damian Baran	31-01-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 56 Przerwa	Damian Baran	31-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 56 Podstawy treningu kettlebell, wykorzystanie w treningu siłowym, wytrzymałościowym, rehabilitacji	Damian Baran	31-01-2026	10:45	12:15	01:30
32 z 56 Przerwa	Damian Baran	31-01-2026	12:15	12:45	00:30
33 z 56 Protokół treningu personalnego (w jaki sposób zaplanować i przeprowadzić trening personalny)	Damian Baran	31-01-2026	12:45	14:15	01:30
34 z 56 Przerwa	Damian Baran	31-01-2026	14:15	14:30	00:15
35 z 56 Trening grupowy, w jaki sposób poprowadzić zajęcia grupowe	Damian Baran	31-01-2026	14:30	16:00	01:30
36 z 56 Dzień 6 Podstawy rozpisywania planów treningowych (teoria i praktyka)	Damian Baran	01-02-2026	09:00	10:30	01:30
37 z 56 Przerwa	Damian Baran	01-02-2026	10:30	10:45	00:15
38 z 56 Podstawy rozpisywania planów treningowych (teoria i praktyka)	Damian Baran	01-02-2026	10:45	12:15	01:30
39 z 56 Przerwa	Damian Baran	01-02-2026	12:15	12:45	00:30
40 z 56 Wywiad i ankieta dla nowego podopiecznego	Damian Baran	01-02-2026	12:45	14:15	01:30
41 z 56 Przerwa	Damian Baran	01-02-2026	14:15	14:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 56 Study Case przed egzaminem. Pytania i odpowiedzi.	Damian Baran	01-02-2026	14:30	16:00	01:30
43 z 56 Dzień 7 Praktyka, study case rozpisanie jednostki treningu personalnego i zaprezentowanie 2 ćwiczeń z planu.	Damian Baran	07-02-2026	09:00	10:30	01:30
44 z 56 Przerwa	Damian Baran	07-02-2026	10:30	10:45	00:15
45 z 56 Rozpiska żywieniowa pod konkretny cel.	Damian Baran	07-02-2026	10:45	12:15	01:30
46 z 56 Przerwa	Damian Baran	07-02-2026	12:15	12:45	00:30
47 z 56 Rozpiska żywieniowa pod konkretny cel.	Damian Baran	07-02-2026	12:45	14:15	01:30
48 z 56 Przerwa	Damian Baran	07-02-2026	14:15	14:30	00:15
49 z 56 Omówienie celów krótko i długofalowych.	Damian Baran	07-02-2026	14:30	15:15	00:45
50 z 56 Dzień 8 Walidacja. Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.	Damian Baran	08-02-2026	09:00	12:00	03:00
51 z 56 Przerwa	Damian Baran	08-02-2026	10:30	10:45	00:15
52 z 56 Walidacja. Część praktyczna. Obserwacja w warunkach rzeczywistych	Damian Baran	08-02-2026	10:45	11:30	00:45
53 z 56 Przerwa	Damian Baran	08-02-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
54 z 56 Seria pytań i odpowiedzi	Damian Baran	08-02-2026	12:30	14:00	01:30
55 z 56 Przerwa	Damian Baran	08-02-2026	14:00	14:15	00:15
56 z 56 Seria pytań i odpowiedzi	Damian Baran	08-02-2026	14:15	15:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Damian Baran

Absolwent kursu Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni ukończonego w czerwcu 2021 r. w Fit Academy. Doświadczenie zawodowe w pracy trenerskiej zdobywa od 2022 r. Uczestnik Ogólnopolskich Debiutów w Trójboju Siłowym 2023, gdzie zajął 6. miejsce. Aktywnie startuje w biegach OCR na dystansach 5 km, 10 km oraz 21 km. Pasjonat aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Aktualnie w trakcie przygotowań do certyfikacji StrongFirst Kettlebell (SFG).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie skryptu papierowego.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Program szkoleniowy skoncentrowany jest na rozwijaniu realnych kompetencji niezbędnych w pracy trenera personalnego i instruktora siłowni, opartych na zrozumieniu procesu treningowego, a nie na powielaniu gotowych schematów. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób planujących rozwój zawodowy w roli trenera personalnego, jak i do uczestników chcących pogłębić swoją wiedzę z zakresu treningu siłowego i świadomej pracy z ciałem.

W trakcie kursu uczestnicy uczą się planowania i prowadzenia treningu w oparciu o cele, możliwości oraz ograniczenia klienta. Szczególny nacisk położony jest na biomechanikę ruchu, analizę techniki ćwiczeń, dobór środków treningowych oraz podejmowanie uzasadnionych decyzji programowych. Program obejmuje omówienie aktualnych podejść treningowych oraz krytyczną analizę metod stosowanych w praktyce.

Adres

ul. Konstytucji 3 Maja 44A
97-200 Tomaszów Mazowiecki
woj. łódzkie

Siłownia - Spartan Gym. Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aneta Splett

E-mail szkolenia.maw@gmail.com

Telefon (+48) 669 585 668