



ZDROWA FORMA
Jakub Hoszowski

★★★★★ 4,7 / 5

175 ocen

Szkolenie zawodowe Trener Personalny prowadzące do nabycia kwalifikacji w zawodzie

Numer usługi 2026/01/05/159467/3240084

📍 Mielec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 07.03.2026 do 22.03.2026

5 900,00 PLN brutto

5 900,00 PLN netto

122,92 PLN brutto/h

122,92 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę dotyczącą zawodu trenera personalnego. Szkolenie skierowane jest dla osób pragnących spieniężyć swoją pasję jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia.

Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

06-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego, zdobycie kompleksowej wiedzy trenera personalnego, jak poprawie wykonywać trening siłowy, trening funkcjonalny, przygotowywać plany dietetyczne oraz przede wszystkim współpracować z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej klienta	Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, dietetyka, obsługa klienta	Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami, tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego, wskazuje mechanizmy związane z przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Prowadzi ćwiczenia z podopiecznym	Monitoruje wykonywane przez podopiecznego ćwiczenia, posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu
- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej
- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy
- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość
- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm
- naturalne metody wspomagania organizmu
- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW
- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

6. Powtórka i usystematyzowanie materiału

Część praktyczna wraz z egzaminami - (sala fitness, siłownia)

1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego
- mobilność barków, obręczy barkowej
- mobilność stawu biodrowego
- mobilność kręgosłupa
- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego
- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wyroku, pozycja kanapowa)

2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem)
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka)

3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego
- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji
- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej
- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, szczyrki, pompki)

4. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego
- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio
- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)

5. Egzamin

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w 10 osobowych grupach - każdą z grup prowadzi inny trener. Szkolenie odbywa się na siłowni zarówno na sali dydaktycznej (teoria) jak i na sali siłowej oddzielnie dla każdej z grup.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu	JAKUB HOSZOWSKI	07-03-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	07-03-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 22 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	JAKUB HOSZOWSKI	07-03-2026	13:15	15:15	02:00
4 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	07-03-2026	15:15	15:30	00:15
5 z 22 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	JAKUB HOSZOWSKI	07-03-2026	15:30	17:30	02:00
6 z 22 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu	JAKUB HOSZOWSKI	07-03-2026	17:30	19:30	02:00
7 z 22 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	JAKUB HOSZOWSKI	08-03-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	08-03-2026	12:00	12:15	00:15
9 z 22 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	JAKUB HOSZOWSKI	08-03-2026	12:15	16:15	04:00
10 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	08-03-2026	16:15	16:30	00:15
11 z 22 Usystematyzowanie i powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	08-03-2026	16:30	19:30	03:00
12 z 22 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	JAKUB HOSZOWSKI	14-03-2026	09:00	13:00	04:00
13 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	14-03-2026	13:00	13:15	00:15
14 z 22 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	JAKUB HOSZOWSKI	14-03-2026	13:15	15:15	02:00
15 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	14-03-2026	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 22 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych	JAKUB HOSZOWSKI	14-03-2026	15:30	19:30	04:00
17 z 22 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	JAKUB HOSZOWSKI	15-03-2026	09:00	12:00	03:00
18 z 22 Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia	JAKUB HOSZOWSKI	15-03-2026	12:00	15:00	03:00
19 z 22 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	15-03-2026	15:00	15:15	00:15
20 z 22 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia	JAKUB HOSZOWSKI	15-03-2026	15:15	19:15	04:00
21 z 22 Powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	21-03-2026	09:00	14:15	05:15
22 z 22 Egzamin	-	22-03-2026	12:00	13:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,92 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JAKUB HOSZOWSKI

Jakub Hoszowski trener z 20 letnim doświadczeniem w zawodzie trenera personalnego jak również z posiadanymi kwalifikacjami zawodowymi takimi jak Instruktor Rekreacji Ruchowej z Europejskiego Centrum Sportu oraz tytułem Instruktora Olympic Weightlifting Level 1 + Level 2, absolwent wielu prestiżowych szkoleń i seminariów takich jak m.in.: Dietetyka i suplementacja, Jakość ma znaczenie - nowoczesne podejście do suplementacji, Sprzedaż treningu personalnego i kreowanie własnego biznesu, Kształtowanie kobiecej sylwetki. Nieustannie podnoszący swoje kwalifikacje jak i możliwości. Swoją wiedzę teoretyczną połączył z zamiłowaniem do treningu motorycznego oraz siłowego, co po wielu latach pracy o charakterze trenera personalnego przełożyło się na sukcesy zawodowe jak i szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują

Ubezpieczenie

Podręcznik

W cenie szkolenia egzamin, certyfikat oraz zaświadczenie

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywają się w systemie weekendowym tj. w soboty i niedziele przez 4 weekendy z rzędu.

Podstawa zwolnienia z VAT:

Dofinansowanie co najmniej w 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.).

Adres

ul. Powstańców Warszawy 4

39-300 Mielec

woj. podkarpackie

Miejszem realizacji usługi jest siłownia Xtreme Mielec

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



JAKUB HOSZOWSKI

E-mail kubaforma@onet.eu

Telefon (+48) 504 096 288