



Kurs na trenera personalnego w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).

Numer usługi 2026/04/29/126640/3521844

4 997,00 PLN brutto
4 997,00 PLN netto
104,10 PLN brutto/h
104,10 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

407 ocen

📍 Bydgoszcz

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 48:00 h

📅 16.05.2026 do 07.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	<p>Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane:</p> <ul style="list-style-type: none">- osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji;- studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej;- nauczyciele wychowania fizycznego;- osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych;- osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałyby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych. <p>Usługa adresowana również do uczestników projektu Kierunek Rozwój</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	14-05-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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

Kurs przygotowuje do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej.

Osoba kończąca kurs może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	<p>opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym</p> <p>opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń</p> <p>opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego</p> <p>wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym</p> <p>opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie</p>	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego</p>	<p>opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<p>opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego</p>	<p>klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego opisuje zasady formułowania celów treningowych opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<p>definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka rozdziela rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<p>opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<p>opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<p>opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym</p> <p>opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety</p> <p>wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym</p> <p>opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu</p> <p>ustala z uczestnikiem cele treningowe</p> <p>periodyzuje proces treningowy</p> <p>dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika</p> <p>dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć</p> <p>planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<p>analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem</p> <p>analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy</p> <p>identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu</p> <p>identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Organizuje i nadzoruje proces treningowy</p>	<p>wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego</p>	<p>sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<p>przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych</p> <p>edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym</p>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera uczestnika we wdrażaniu do aktywnego trybu życia	<p>prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego</p> <p>opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia</p>	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

Program

Program kursu trener personalny w GSA

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego. (teoria: 2h, praktyka 8h)

- 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. (teoria: 2h, praktyka 8h)

- 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. (teoria: 2h, praktyka 8h)

- 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. (teoria: 2h, praktyka 8h)

- 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. (teoria: 1h, praktyka 6h)

- 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.

Walidacja (1h)

Minimalne wymagania wobec uczestników: Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

Kurs realizowany jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia.

Warunki organizacyjno - logistyczne: Kurs prowadzony w siłowni/boxie crossfitowym, wyposażonym w sprzęt potrzebny do przeprowadzenia procesu treningu personalnego.

Proces walidacji:

1. Etap: Test wiedzy;
2. Etap: Przygotowanie, poprowadzenie oraz zrealizowanie procesu treningu personalnego.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

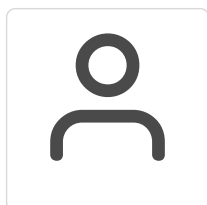
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 997,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 997,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	104,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	104,10 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: 3



1 z 3

Dawid Klimek

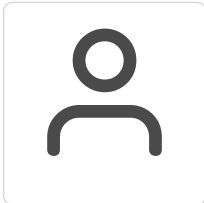
Trener personalny od 2015 roku, ze sportem związany od dzieciństwa. Doświadczenie zawodowe budował pod okiem Mistrza Polski IFBB Przemysława Nowaka, a następnie rozwijał je poprzez wieloletnią praktykę trenerską, współpracę z innymi specjalistami oraz systematyczne kształcenie. Specjalizuje się w treningu siłowym, kształtowaniu sylwetki oraz poprawie sprawności fizycznej. Pracuje zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi, koncentrując się na

bezpiecznym i skutecznym programowaniu treningu.

W latach 2021-2026 ukończył liczne szkolenia z zakresu m.in.:

- programowania i planowania treningu,
- zaawansowanego treningu siłowego,
- anatomii funkcjonalnej i treningu CORE,
- mobilności oraz profilaktyki urazów (bark, plecy, kolana),
- treningu kobiet po ciąży,
- dietetyki sportowej i suplementacji,
- pracy trenera personalnego i kulturystyki.

Regularnie podnosi swoje kwalifikacje, dbając o wysoki poziom merytoryczny prowadzonych usług. Posiada wiedzę, doświadczenie i kwalifikacje zdobyte nie później niż 5 lat przed rozpoczęciem kursu.



2 z 3

Kamil Borański

Magister Fizjoterapii Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie z roku 2022.

Swoje doświadczenie zdobył przeprowadzając w latach 2021-2026 wiele szkoleń w następujących zakresach tematycznych:

- Diagnostyka Funkcjonalna (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Podstawy Treningu Medycznego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Metodyka Treningu Mobility (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Metodyka treningu Siłowego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Metodyka treningu Funkcjonalnego (Kurs Trenera Personalnego GSA)
- Autorskie warsztaty z Ergonomii i Wellbeing'u dla Warszawskich Przedsiębiorstw - Healthy Spine Project - 5 edycji
- Szkolenia z Ergonomii Online
- Warsztaty edukacyjne dla Fizjoterapeutów 1:1
- Szkolenia z treningu medycznego (Kurs Trenera Medycznego GSA)
- moduł staw ramienny i kończyna górna
- moduł kręgosłup
- moduł staw biodrowy

Członek Polskiego Towarzystwa Artroskopowego dla Lekarzy i Fizjoterapeutów (PT Artro).

Członek, Fizjoterapeuta Krajowej Izby Fizjoterapii (KIF) PWzF 77427.

Uczestnik konferencji ortopedycznych, m.in. Joint Preservation Congress i Zjazdów PT Artro.

Uczestnik międzynarodowych Forum Rehabilitacji 2024/2025 - Ptak Warsaw EXPO Nadarzyn.

Od roku wziął udział w następujących szkoleniach specjalistycznych:

- Obóz szkoleniowy z ultrasonografii – mgr Adam Michoński
- Szkolenie z fizjoterapii inwazyjnej pod kontrolą USG – Neuromodulacja i Elektroliza przezskórna (mgr Mieszko Podleśny)
- Kurs kadawerowy CEM – Chirurgia stawu ramiennego (dr Michał Drwięga)



3 z 3

Mariusz Król

Mariusz Król to uznany ekspert w dziedzinie fizjoterapii oraz zaawansowanego treningu siłowego, założyciel marki edukacyjnej Body Guardian. Jego działalność w sektorze usług rozwojowych koncentruje się na podnoszeniu kompetencji kadr kultury fizycznej, trenerów personalnych oraz fizjoterapeutów poprzez transfer wiedzy z zakresu biomechaniki, programowania treningowego i prewencji urazów. Jako absolwent studiów z zakresu fizjoterapii, Mariusz Król w swojej praktyce dydaktycznej kładzie szczególny nacisk na fundamenty naukowości (Evidence Based Medicine/Practice). Jest autorem innowacyjnych koncepcji, takich jak m.in. „teoria łopatkowa”, która redefiniuje podejście do mechaniki obręczy barkowej w ćwiczeniach wielostawowych. Jego szkolenia charakteryzują się unikalnym połączeniem teorii z intensywną praktyką warsztatową, co pozwala uczestnikom na natychmiastowe wdrożenie narzędzi diagnostycznych i korekcyjnych w

pracy z podopiecznymi. Kluczowe obszary kompetencji:

Biomechanika i technika ćwiczeń: Dogłębna analiza wzorców ruchowych w celu optymalizacji wyników siłowych i minimalizacji ryzyka kontuzji.

Programowanie treningowe: Projektowanie systemów treningowych (np. Upper/Lower, Full Body Workout) w oparciu o periodyzację dostosowaną do celów sylwetkowych i prozdrowotnych.

Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed usługą, przez cały czas prowadząc szkolenia z wyżej wymienionego zakresu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. **Dietetyka sportowa dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

1. **Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.**

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

1. **Programowanie treningowe dla trenera.**

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

1. **Anatomia funkcjonalna dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

1. **Marketing dla trenera personalnego.**

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie
- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu sylwetkowym.

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.
- wykształcenie średnie (w przypadku konieczności przystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego).

Informacje dodatkowe

Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć.

Sposób potwierdzenia frekwencji: lista obecności

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

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową: kosztów dojazdu, żywienia i zakwaterowania.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej.

Adres

ul. Kruszwicka 1

85-213 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

UWAGA! ZMIANA MIEJSCA SZKOLENIA!

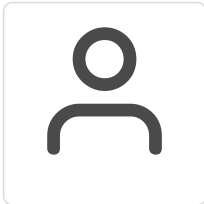
SZKOLENIE ODBĘDZIE SIĘ W: CB163-CrossFit Bydgoszcz,

ul. Gdańska 163, Bydgoszcz

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661