



Krajowe Centrum
Edukacyjne

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs Trenera Personalnego

Numer usługi 2023/10/26/135129/2005350

📍 zdalna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 31.10.2023 do 19.10.2025

799,00 PLN brutto

799,00 PLN netto

53,27 PLN brutto/h

53,27 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Jeśli masz przynajmniej podstawową wiedzę treningową, a teraz chcesz wejść na wyższy poziom i zostać profesjonalnym trenerem – ten kurs trenera personalnego jest dla Ciebie.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1000
Forma prowadzenia usługi	zdalna
Liczba godzin usługi	15

Cel

Cel edukacyjny

To kompleksowy program szkoleniowy, który uzbroi Cię w nowe, praktyczne umiejętności. Poznasz sprawdzone techniki zorientowane na rezultaty oraz metody potwierdzone rezultatami badań naukowych. Nauczysz się projektować unikalne programy treningu indywidualnego, w oparciu o możliwości i cele Twoich klientów.

Efekty uczenia się

Będziesz też samodzielnie wykonywać ćwiczenia i treningi, aby nabyć konkretne umiejętności. Dodatkowo w pakiecie kursu: testy i sprawdziany, ciekawe prezentacje multimedialne, materiały referencyjne i wskazówki dotyczące kariery.

Sposób weryfikacji efektów uczenia się

1. Testy i powtórki nabytej wiedzy

Ankieta trenera personalnego, test wiedzy teoretycznej, sprawdzian z wiedzy treningowej.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Program

Plan kursu trenera personalnego

1. Poznaj ekspertów (9:53 min)
2. Dla kogo przeznaczony jest kurs? Gdzie będziesz mógł szukać zatrudnienia? (2:31 min)
3. Trener personalny i jego praca (38:56 min)
4. Powtórzenie wiedzy z pracy trenera personalnego (2h 20 min)
5. Biznesowe aspekty trenera (20:29 min)
6. Aktywność ruchowa, nadwaga i cele treningowe (28:06 min)
7. Dieta i budowa ciała - podstawowe zagadnienia (3h 33 min)
8. Zadanie praktyczne
9. Test wiedzy teoretycznej
10. Trening na siłowni (4h 11 min)
11. Aktywność w ciąży (15:49 min)
12. Trening na spalanie tkanki tłuszczowej (15:30 min)
13. Hipertrofia i hiperplazja (8:51 min)
14. Fazy ruchu mięśni (11:54 min)
15. Rodzaje włókien mięśniowych (16:40 min)
16. Trening - podstawowe zagadnienia (51:11 min)
17. Trening na maszynach czy na wolnych ciężarach (11:40 min)
18. Plan treningowy (35:18 min)
19. Trening dla początkujących (6:56 min)
20. Trening dla zaawansowanych (34:16 min)
19. Zadanie praktyczne
20. Zadanie praktyczne
21. Test wiedzy teoretycznej
22. Powtórka wiedzy ćwiczeń (17:54 min)
23. Zadanie praktyczne

24. Sprawdzian praktycznej wiedzy treningowej

25. Egzamin końcowy

26. Podsumowanie kursu

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	799,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	799,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	53,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	53,27 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasz kurs trenera personalnego uwzględnia najnowsze trendy branży fitness. Dzięki niemu poznasz nie tylko klasyczne metody treningowe, lecz również dowiesz się, czym obecnie żyje branża. Dzięki zapoznaniu się z takimi nurtami jak animal flow czy primal movement, będziesz mógł urozmaicać treningi swoich podopiecznych i wyróżnić się na tle innych trenerów.

Warunki techniczne

Kurs oferowany przez Krajowe Centrum Edukacyjne jest prowadzony w formule e-learningowej na multimedialnej platformie KursySzkolenia.Online, co daje możliwość elastycznego i wygodnego uczenia się z domu. Zaraz po zakupie kursu trenera personalnego dostaniesz dostęp do wszystkich lekcji oraz materiałów.

Kontakt



Dominika Sobieraj

E-mail d.sobieraj@kursyszkolenia.online

Telefon (+48) 61 6427 010