



## Kurs Trenera Personalnego oraz Instruktor Siłowni ze specjalizacją dietetyki i suplementacji

Numer usługi 2023/10/30/16850/2008131

4 200,00 PLN brutto  
4 200,00 PLN netto  
84,00 PLN brutto/h  
84,00 PLN netto/h

AKADEMIA  
SZKOLENIA  
TRENERÓW  
SPORTU,  
TURYSTYKI I  
REKREACJI SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ



📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 23.07.2024 do 28.07.2024

## Informacje podstawowe

|  |  |
|--|--|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Sport   |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Wszystkie osoby zainteresowane tematem trenera personalnego powyżej 18 roku życia.                               |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 2  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 8  |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 22-07-2024   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 50   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener Personalny.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji   | Metoda walidacji                           |
|---|--|--|
| <p>Kompetencje społeczne:<br/>Budowanie trwałych relacji z klientami i wspieranie ich w osiągnięciu celów zdrowotnych.<br/>Zrozumienie i szacunek dla różnorodności kulturowej i fizycznej klientów.<br/>Praca w zespole, w tym współpraca z innymi specjalistami, takimi jak lekarze, fizjoterapeuci i dietetycy.<br/>Świadomość etycznych zasad praktyki zawodowej i poszanowanie prywatności klientów.</p> | <p>Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy</p>              | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| <p>Wiedza:<br/>Zrozumienie anatomii i fizjologii ciała człowieka.<br/>Zasady planowania treningu siłowego, w tym technik treningowych, planów treningowych i progresji.<br/>Znajomość psychologii motywacji i umiejętność dostosowania planu treningowego.<br/>Świadomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem treningu oraz pierwszą pomocą w przypadku urazów</p>   | <p>Test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę</p>                         | <p>Test teoretyczny</p>                    |
| <p>Umiejętności: Opracowywanie spersonalizowanych programów treningowych dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania.<br/>Zdolność do oceny i monitorowania postępów klientów, w tym pomiarów składu ciała i parametrów fizycznych.<br/>Doradzanie w kwestiach suplementacji, w tym doboru odpowiednich suplementów i ich bezpiecznego stosowania.</p>  | <p>Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy</p> | <p>Wywiad swobodny</p>                     |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, zawiera potwierdzenie.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zawiera potwierdzenie.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, zawiera potwierdzenie.

## Program

|   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
| 1 | <b>Moduł: Trener personalny</b> | Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera,<br><br>Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,<br><br>Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,<br><br>Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,<br><br>Teoria sportu i treningu sportowego-mezo cykle, makro cykle i mikro cykle<br><br>Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,<br><br>Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,<br><br>Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,<br><br>Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,<br><br>Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,<br><br>Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.<br><br>Testy FMS – wstępna ocena klienta,<br><br>Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta, |
|---|---------------------------------|--|

|   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| 2 | <b>Moduł: Trener personalny cz. 2</b> | <p>Najnowsze formy treningu funkcjonalnego,</p> <p>Przykłady ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała,</p> <p>Przykłady ćwiczeń na: taśmy i kettle, piłki gimnastyczne, bosu, sandbaga gimnastyczne, gumy/ekspandery,</p> <p>Ćwiczenia wielostawowe (przysiad, martwy ciąg),</p> <p>Aeroby i interwały,</p> <p>Rodzaje mikro, makro i mezo cykli treningowych,</p> <p>Trening obwodowy,</p> <p>Ćwiczenia siłowe, przykłady,</p> <p>Trening nóg i pośladków,</p> <p>Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami,</p> <p>Budowa jednostki treningu personalnego - planowanie i programowanie ćwiczeń,</p> <p>Po treningowa relaksacja mięśni, stretching,</p> <p>Pierwsza pomoc</p> |
|---|---------------------------------------|---|

|   |                  |   |
|---|------------------|---|
| 3 | Moduł: Dietetyka | <p>1. Makroskładniki, witaminy, minerały, cholesterol, kalorie, węglowodany i ich rola .</p> <p>2. Budowanie masy mięśniowej fizjologia budowania masy mięśniowej, praktyczne zastosowanie metod żywienia w hipertrofii.</p> <p>3. Redukcja tkanki tłuszczowej, fizjologia spalania oraz powstawania tkanki tłuszczowej, sól woda cukier, tłuszcz od czego tyjemy?</p> <p>4. Tworzenie mikro i makro cykli odżywiania w okresie treningów, zawodów.</p> <p>5. Fakty związane z glutenem, laktozą, kazeiną.</p> <p>6. Typy budowy sylwetki – somaty.</p> <p>7. Działanie hormonów – leptyna, grelina, insulina, glukagon, hormon wzrostu, Insulina rola i działanie.</p> <p>8. Cheatmeal wyjaśnienie pojęcia.</p> <p>9. Dieta nisko węglowodanowa.</p> <p>10. Dieta wysokotłuszczowa – ketogeniczna.</p> <p>11. Dieta bezglutenowa.</p> <p>12. Dieta paleo.</p> <p>13. Głodówka.</p> <p>14. Załamanie metaboliczne.</p> <p>15. Zasady bezpiecznego dopasowania profilu odżywiania oraz wywiad dietetyczny przy chorobach układu pokarmowego.</p> <p>16. Nawadnianie, napoje izotoniczne.</p> <p>17. Indeks glikemiczny.</p> <p>18. Komponowanie posiłku po treningu.</p> <p>19. Białka.</p> <p>20. Regeneracja glikogenu.</p> <p>21. Detoksykacja organizmu oczyszczanie – rola błonnika w diecie.</p> |
|---|------------------|---|

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 84,00 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 84,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zając, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, **Współczesny trening siły mięśniowej**, AWF Katowice, Katowice 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, **Nowoczesny trening siłowy**, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.
3. Marek Kruszewski, **Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych**, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
4. Materiały AST

### Warunki uczestnictwa

- Ukończone 18 lat;
- wyszkolenie podstawowe;

## Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

---

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

---

Istnieje możliwość zorganizowania tego szkolenia na terenie całej Polski, we wszystkich większych miastach.

## Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Sala fitness o powierzchni 100m<sup>2</sup> z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Marta Świącicka**

**E-mail** [astdofinansowania@gmail.com](mailto:astdofinansowania@gmail.com)

**Telefon** (+48) 883 407 700