



ZDROWA FORMA  
Jakub Hoszowski



## Szkolenie zawodowe Trener Personalny prowadzące do nabycia kwalifikacji w zawodzie

Numer usługi 2023/11/21/159467/2022417

📍 Mielec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 80 h

📅 06.07.2024 do 28.07.2024

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz tytuł 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.</p> <p>Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	05-07-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	80
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

## 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	Test teoretyczny
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	Test teoretyczny
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	Test teoretyczny
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	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

## Uznane kwalifikacje

### Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

Uczestnicy szkolenia przystępują do zewnętrznego egzaminu VCC (teoretycznego jak i praktycznego) przeprowadzonego zgodnie z Procedurą Walidacji Fundacji VCC. Pozytywny wynik testów oznacza iż uczestnicy szkolenia uzyskują kwalifikacje w zawodzie trenera personalnego

### Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

Dokumenty wydane po ukończeniu szkolenia, uprawniają do wykonywania zawodu trenera personalnego. Szkolenie zakończone jest egzaminem praktycznym, którego pozytywny wynik umożliwia otrzymanie wyżej wymienionych dokumentów.

### Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

## Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Partner Egzaminacyjny Fundacji VCC ARKAS
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	Fundacja VCC
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

## Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

### 1. Rola Trenera Personalnego

- cechy wyróżniające dobrego trenera personalnego

- podstawowe zasady obsługi klienta

### 2. 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

### 3. 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

### 4. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomaganie organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm

- naturalne metody wspomaganie organizmu

- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

### 5. Budowanie własnej marki oraz trwałej relacji z klientem

- konsultacja - wstęp do sprzedaży usługi, cel oraz motywacja, wizerunek, trwałe relacje z klientem

### 6. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

### 7. Powtórka i usystematyzowanie materiału

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

#### 1. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW

- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

#### 2. 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)

#### 3. „Core” jako fundament treningu funkcjonalnego

- zasady i metody treningu "Core"

- trening "Core" stability - ćwiczenia wzmacniające "Core"

- przykładowe ćwiczenia "Core" - plank, deska boczna, półprzysiad, scyzoryki jednonóż, martwy robak, hollow body)

#### 4. 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 wiosłarzu, orbitrek, skakanka)

#### 5. 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, scyzoryki, pompki)

#### 6. 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)

#### 7. Usystematyzowanie i powtórka materiału

#### 8. Egzamin teoretyczny i praktyczny

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w grupach 10 osobowych - 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 gimnastyczne, 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: 53

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 53</b> Rola trenera personalnego - cechy wyróżniające dobrego trenera personalnego, podstawowe zasady obsługi klienta	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	09:00	10:00	01:00

---

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 53</b> Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 53</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	12:00	12:15	00:15
<b>4 z 53</b> Funkcjonalna anatomia człowieka - najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu, obręczy kończyny dolnej, najczęstsze wady postawy	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	12:15	14:00	01:45
<b>5 z 53</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	14:00	15:30	01:30
<b>6 z 53</b> Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	15:30	16:00	00:30
<b>7 z 53</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy, beztlenowy, wytrzymałość	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	16:00	17:45	01:45
<b>8 z 53</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	17:45	18:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 53 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na nasz organizm	JAKUB HOSZOWSKI	06-07-2024	18:00	19:45	01:45
10 z 53 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu - wpływ poszczególnych makroskładników w na nasz organizm, naturalne metody wspomagania organizmu	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	09:00	10:45	01:45
11 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	10:45	11:00	00:15
12 z 53 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu - samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	11:00	12:00	01:00
13 z 53 Budowanie własnej marki - konsultacja - wstęp do sprzedaży usługi, cel oraz motywacja, wizerunek, trwałe relacje z klientem	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 53 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	14:00	15:30	01:30
15 z 53 Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	15:30	16:00	00:30
16 z 53 Usystematyzowanie i powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	16:00	17:45	01:45
17 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	17:45	18:00	00:15
18 z 53 Usystematyzowanie i powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	07-07-2024	18:00	20:00	02:00
19 z 53 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe	JAKUB HOSZOWSKI	13-07-2024	09:00	11:00	02:00
20 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	13-07-2024	11:00	11:15	00:15
21 z 53 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne, przykładowe budowanie jednostki treningowej	JAKUB HOSZOWSKI	13-07-2024	11:15	13:00	01:45



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	JAKUB HOSZOWSKI	13-07-2024	13:00	15:30	02:30
23 z 53 Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	13-07-2024	15:30	16:00	00:30
24 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	JAKUB HOSZOWSKI	13-07-2024	16:00	19:00	03:00
25 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa	JAKUB HOSZOWSKI	14-07-2024	09:00	11:00	02:00
26 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	14-07-2024	11:00	11:15	00:15
27 z 53 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego	JAKUB HOSZOWSKI	14-07-2024	11:15	13:00	01:45
28 z 53 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - zasady i metody treningu "Core"	JAKUB HOSZOWSKI	14-07-2024	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 53 Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	14-07-2024	15:30	16:00	00:30
30 z 53 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - trening "Core" stability - ćwiczenia wzmacniające	JAKUB HOSZOWSKI	14-07-2024	16:00	20:00	04:00
31 z 53 "Core" jako fundament - przykładowe ćwiczenia "Core"	JAKUB HOSZOWSKI	20-07-2024	09:00	11:45	02:45
32 z 53 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy	JAKUB HOSZOWSKI	20-07-2024	09:00	11:00	02:00
33 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	20-07-2024	11:45	12:00	00:15
34 z 53 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - zalety treningu tlenowego i beztlenowego	JAKUB HOSZOWSKI	20-07-2024	12:00	15:30	03:30
35 z 53 Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	20-07-2024	15:30	16:00	00:30
36 z 53 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy	JAKUB HOSZOWSKI	20-07-2024	16:00	20:00	04:00
37 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	21-07-2024	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 53 Trening funkcjonalny - zasady i metody treningu funkcjonalnego	JAKUB HOSZOWSKI	21-07-2024	11:15	14:00	02:45
39 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	21-07-2024	14:00	14:15	00:15
40 z 53 Trening funkcjonalny - poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji	JAKUB HOSZOWSKI	21-07-2024	14:15	15:30	01:15
41 z 53 Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	21-07-2024	15:30	16:00	00:30
42 z 53 Trening funkcjonalny - wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej	JAKUB HOSZOWSKI	21-07-2024	16:00	20:00	04:00
43 z 53 Trening funkcjonalny - przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	09:00	10:00	01:00
44 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	10:00	10:15	00:15
45 z 53 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	10:15	13:00	02:45
46 z 53 Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	13:00	13:15	00:15
47 z 53 Trening obwodowy - połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	13:15	15:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>48 z 53</b> Przerwa obiadowa	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	15:30	16:00	00:30
<b>49 z 53</b> Trening obwodowy - przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego	JAKUB HOSZOWSKI	27-07-2024	16:00	20:00	04:00
<b>50 z 53</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	28-07-2024	14:00	16:45	02:45
<b>51 z 53</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	28-07-2024	16:45	17:00	00:15
<b>52 z 53</b> Egzamin teoretyczny	-	28-07-2024	17:00	17:30	00:30
<b>53 z 53</b> Egzamin praktyczny	-	28-07-2024	18:00	18:45	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	6 000,00 PLN
Koszt usługi netto	6 000,00 PLN
Koszt godziny brutto	75,00 PLN
Koszt godziny netto	75,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 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

Catering

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny

Certyfikat wraz z suplementem potwierdzający uzyskanie kwalifikacji w zawodzie trenera personalnego

### 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

Miejscem realizacji usługi jest siłownia Xtreme Fitness w galerii Navigator Mielec

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami
- Laboratorium komputerowe

# Kontakt



**JAKUB HOSZOWSKI**

**E-mail** [kubaforma@onet.eu](mailto:kubaforma@onet.eu)

**Telefon** (+48) 504 096 288