



FLAMING Maciej
Chynowski



Kurs trenera personalnego - szkolenie

Numer usługi 2024/05/18/166859/2154298

📍 Jarosław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 21.09.2024 do 05.10.2024

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

105,00 PLN brutto/h

105,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową usługi są osoby, które ukończyły 18 lat i chcą świadomie, z własnej inicjatywy zdobyć, uzupełnić lub podnieść kwalifikacje zawodowe. Na kurs trenera personalnego zapraszamy osoby zainteresowane zdobyciem lub rozwojem umiejętności w zakresie treningu indywidualnego, planowania programów treningowych oraz motywowania klientów do osiągania ich celów zdrowotnych i sportowych. W szczególności zapraszamy: • absolwentów kierunków sportowych • instruktorów fitness • sportowców • entuzjastów sportu i zdrowego trybu życia • osoby pragnące zacząć pracę jako trener personalny
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnej pracy w obszarze trenera personalnego dostarczając niezbędnej wiedzy i umiejętności. Uczestnicy kursu uczą się, jak prawidłowo prowadzić treningi indywidualne, dostosowane do specyficznych potrzeb, celów i możliwości fizycznych klientów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą pracy trenera personalnego, technik rozgrzewki, mobility, stability.	Charakteryzuje pracę trenera personalnego, omawia definicje i terminologię, stosuje się do obowiązków trenera personalnego, omawia i charakteryzuje techniki rozgrzewki, charakteryzuje czym jest mobility, charakteryzuje czym jest stability.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się wiedzą dotyczącą ćwiczeń siłowych oraz ćwiczeń kardio.	Charakteryzuje i rozróżnia pracę na maszynach oraz pracę na wolnych ciężarach, omawia jak prawidłowo wykonywać na nich ćwiczenia, stosuje się i omawia jak w bezpieczny sposób wykonywać ćwiczenia siłowe, charakteryzuje i omawia ćwiczenia kardio.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje plany treningowe dla klientów.	Wymienia i charakteryzuje scenariusze treningowe w zależności od potrzeb klienta, omawia ćwiczenia z planu treningowego, przygotowuje plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta.	Test teoretyczny
Posługuje się wiedzą dotyczącą treningu z kettlebels, regeneracji, treningu funkcjonalnego, split, FBW.	Stosuje w praktyce metody treningowe przy użyciu kettlebels, omawia metody treningowe split oraz FBW, omawia i charakteryzuje metody regeneracji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

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)?

Dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji posiada statut rozpoznawalny oraz uznawany w branży. Certyfikat został poparty pozytywnymi rekomendacjami co najmniej 5 pracodawców danej branży.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	PIFiS Barbara Pilarz
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	PIFiS Barbara Pilarz
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Ponad 80 % zajęć to zajęcia praktyczne.

Dzień I

1. Wprowadzenie do szkolenia

- Omówienie celów i oczekiwań uczestników oraz zasady bezpieczeństwa podczas treningów

2. Niezbędne pojęcia w pracy trenera personalnego

- Podstawowe definicje i terminologia
- Zrozumienie roli i obowiązków trenera personalnego

3. Techniki rozgrzewki i rozciągania

- Demonstracja i praktyka różnych technik rozgrzewki
- Nauka i zastosowanie technik rozciągających

4. Mobility

- Wprowadzenie do mobilności jako kluczowego elementu prewencji kontuzji
- Ćwiczenia poprawiające zakres ruchu w stawach

5. Core stability

- Znaczenie stabilizacji rdzenia (core) w treningu siłowym
- Praktyczne ćwiczenia na stabilizację core, w tym planki, ćwiczenia z wykorzystaniem piłki, itp.

Dzień II

1. Trening z użyciem przyborów

- Praca z mini bands, kamizelkami obciążeniowymi, piłkami lekarskimi, drabinkami, pasami treningowymi
- Demonstracja ćwiczeń i ich zastosowanie w różnych typach treningów

2. Trening funkcjonalny

- Zasady i techniki treningu funkcjonalnego

- Praktyczne ćwiczenia mające na celu poprawę funkcjonalności ciała w codziennym życiu i sporcie

3. Ćwiczenia cardio, nauka pracy ze sport testerem

- Wykorzystanie monitorów tętna do optymalizacji treningów cardio
- Interaktywne ćwiczenia z użyciem sport testera

Dzień III

1. Ćwiczenie siłowe: praca na maszynach

- Omówienie i demonstracja prawidłowego użytkowania maszyn siłowych
- Praktyczne zastosowanie maszyn w treningu siłowym

2. Ćwiczenia siłowe: praca na ciężarach wolnych

- Techniki pracy z hantlami, sztangami
- Nauka bezpiecznego wykonywania podstawowych ruchów takich jak przysiady, martwy ciąg, wyciskanie

3. Prawidłowa nauka techniki biegu oraz poruszania się

Dzień IV:

1. Trening Split

- Podział treningu na dni, skupiając się na różnych grupach mięśniowych
- Praktyczne przykłady planów treningowych

2. Trening Full Body Workout

- Planowanie i wykonanie treningu obejmującego wszystkie główne grupy mięśniowe
- Korzyści z treningu całego ciała

3. Kettlebell

- Techniki i ćwiczenia z użyciem kettlebells
- Praktyczne zastosowanie kettlebells w treningach siłowych i funkcjonalnych

4. Praca w grupach: nauka dobierania oraz planowania treningu w zależności od celu klienta

- Scenariusze treningowe dopasowane do potrzeb i celów klientów
- Ćwiczenia praktyczne w grupach, nauka projektowania i adaptacji planów treningowych

Dzień V

1. Budowanie marki trenera

- Podstawy przedsiębiorczości
- Planowanie biznesowe, marketing i promocja usług trenera personalnego

2. Social media

- Wykorzystanie mediów społecznościowych do promocji i budowania zaufania wśród klientów
- Techniki tworzenia angażujących treści i strategii obecności online

3. Regeneracja

- Poznanie różnych strategii regeneracyjnych

4. Praca w grupach powtórzenie materiału

5. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Wprowadzenie do szkolenia	Maciej Chynowski	21-09-2024	08:00	09:00	01:00
2 z 25 Niezbędne pojęcia w pracy trenera personalnego	Maciej Chynowski	21-09-2024	09:00	10:00	01:00
3 z 25 Techniki rozgrzewki i rozciągania	Maciej Chynowski	21-09-2024	10:00	12:00	02:00
4 z 25 przerwa	Maciej Chynowski	21-09-2024	12:00	12:15	00:15
5 z 25 Mobility	Maciej Chynowski	21-09-2024	12:15	14:00	01:45
6 z 25 Core stability	Maciej Chynowski	21-09-2024	14:00	16:15	02:15
7 z 25 Trening z użyciem przyborów	Konrad Żabicki	22-09-2024	08:00	12:00	04:00
8 z 25 przerwa	Konrad Żabicki	22-09-2024	12:00	12:15	00:15
9 z 25 Trening funkcjonalny	Konrad Żabicki	22-09-2024	12:15	13:45	01:30
10 z 25 Ćwiczenia cardio, nauka pracy ze sport testerem	Konrad Żabicki	22-09-2024	13:45	16:15	02:30
11 z 25 Ćwiczenie siłowe: praca na maszynach	Konrad Żabicki	28-09-2024	08:00	12:00	04:00
12 z 25 Przerwa	Konrad Żabicki	28-09-2024	12:00	12:15	00:15
13 z 25 Ćwiczenia siłowe: praca na ciężarach wolnych	Konrad Żabicki	28-09-2024	12:15	15:00	02:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 25 Prawidłowa nauka techniki biegu oraz poruszania się	Konrad Żabicki	28-09-2024	15:00	16:15	01:15
15 z 25 Trening Split	Konrad Żabicki	29-09-2024	08:00	10:30	02:30
16 z 25 Trening Full Body Workout	Konrad Żabicki	29-09-2024	10:30	12:00	01:30
17 z 25 przerwa	Konrad Żabicki	29-09-2024	12:00	12:15	00:15
18 z 25 Kettlebell	Konrad Żabicki	29-09-2024	12:15	14:00	01:45
19 z 25 Praca w grupach: nauka dobierania oraz planowania treningu w zależności od celu klienta	Konrad Żabicki	29-09-2024	14:00	16:15	02:15
20 z 25 Budowanie marki trenera	Konrad Żabicki	05-10-2024	08:00	10:00	02:00
21 z 25 Social media	Konrad Żabicki	05-10-2024	10:00	12:00	02:00
22 z 25 przerwa	Konrad Żabicki	05-10-2024	12:00	12:15	00:15
23 z 25 Regeneracja	Konrad Żabicki	05-10-2024	12:15	13:30	01:15
24 z 25 Praca w grupach powtórzenie materiału	Konrad Żabicki	05-10-2024	13:30	15:15	01:45
25 z 25 Walidacja	-	05-10-2024	15:15	16:15	01:00

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	105,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	175,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	175,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	175,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Maciej Chynowski

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego, trener i szkoleniowiec. Założył markę Polski Instytut Fizjoterapii i Sportu. Autor tekstów dla Olimp Sport Nutrition - Body Perfect oraz oficjalnych recenzji produktów Fit and Jump. Współpracował z wieloma sportowcami, w tym z Robertem Parzęczewskim. Ukończył również 14 szkoleń organizowanych przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości.



2 z 2

Konrad Żabicki

Trener personalny z wieloletnim doświadczeniem. Ukończył kilkanaście szkoleń z zakresu treningu, treningu medycznego, suplementacji. Na codzień prowadzi wielu klientów z zakresu treningu personalnego oraz odnowy biologicznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestników szkolenia obowiązuje strój, obuwie sportowe.

Po walidacji (minimum 75% uzyskanych punktów) uczestnik otrzymuje certyfikat oraz legitymację trenera personalnego.

Organizator szkolenia zapewnia sprzęt do przeprowadzenia szkolenia oraz walidacji między innymi sztangi, sprzęt do treningu funkcjonalnego, mini bands, sportestery, kettlebell.

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje:

- strój sportowy materiały dydaktyczne skrypty
- ubezpieczenie NNW (od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków) na czas szkolenia

Warunki uczestnictwa

Uczestnik szkolenia musi być pełnoletni, czyli mieć ukończone 18 lat na dzień przystąpienia do szkolenia.

Informacje dodatkowe

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

Firma posiada certyfikat jakości ISO na usługi szkoleniowe oraz doradcze numer certyfikatu Q&R_1094.

Firma wpisana do Rejestru Instytucji Szkoleniowych numer ewidencyjny 2.24/00228/2024.

Adres

ul. Generała Władysława Eugeniusza Sikorskiego 2
37-500 Jarosław
woj. podkarpackie

Galeria Stara Ujeżdżalnia
Total Active Fitness Club

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Sala do zajęć praktycznych, sala do zajęć teoretycznych

Kontakt



Maciej Chynowski

E-mail m.chynowski@pifis.pl

Telefon (+48) 720 520 720