



## Kurs Trenera Personalnego PRO GOLD

Numer usługi 2024/07/16/16850/2224363

5 590,00 PLN brutto

5 590,00 PLN netto

127,05 PLN brutto/h

127,05 PLN netto/h

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



📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 12.08.2024 do 17.08.2024

## 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>	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	4
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	11-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	44
<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><b>Kompetencje społeczne:</b> Budowanie trwałych relacji z klientami i wspieranie ich w osiągnięciu celów zdrowotnych. Zrozumienie i szacunek dla różnorodności kulturowej i fizycznej klientów. Praca w zespole, w tym współpraca z innymi specjalistami, takimi jak lekarze, fizjoterapeuci i dietetycy. Świadomość etycznych zasad praktyki zawodowej i poszanowanie prywatności klientów.</p>	<p>Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p><b>Wiedza:</b> Zrozumienie anatomii i fizjologii ciała człowieka. Zasady planowania treningu siłowego, w tym technik treningowych, planów treningowych i progresji. Znajomość psychologii motywacji i umiejętność dostosowania planu treningowego. Świadomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem treningu oraz pierwszą pomocą w przypadku urazów.</p>	<p>Test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p><b>Umiejętności:</b> Opracowywanie spersonalizowanych programów treningowych dla różnych grup wiekowych i poziomów zaawansowania. Zdolność do oceny i monitorowania postępów klientów, w tym pomiarów składu ciała i parametrów fizycznych. Doradzanie w kwestiach suplementacji, w tym doboru odpowiednich suplementów i ich bezpiecznego stosowania.</p>	<p>Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</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,  Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,  Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,  Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,  Teoria sportu i treningu sportowego-mezo cykle, makro cykle i mikro cykle  Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,  Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,  Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,  Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,  Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,  Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.  Testy FMS – wstępna ocena klienta,  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, sandbaki 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	<b>Moduł: Dietetyka 1 i 2 oraz Trening w zawieszeniu</b>	<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> <p>1. Zapoznanie z tematyką zajęć treningu w zawieszeniu na taśmach</p> <p>2. Kompletowanie i selekcja grupy ćwiczących</p> <p>3. Ułożenie ćwiczeń dla osób: początkujących, średnio zaawansowanych, zaawansowanych</p>
---	--	---

		<p>4. Korzyści treningu w zawieszaniu</p> <p>5. Warianty ćwiczeń, technika wykonania oraz procedura zajęć</p> <p>6. Opis poszczególnych mięśni biorących udział w ćwiczeniach</p> <p>7. Stabilizacja i udział mięśni głębokich</p> <p>8. Korzyści terapeutyczne dla klienta</p>
4	<p><b>Moduł: Trening kettlebells oraz Trening funkcjonalny</b></p>	<p>1. Pojęcie treningu funkcjonalnego w oparciu o trening Kettlebell.</p> <p>2. Rozgrzewka i podstawy anatomii podczas ćwiczeń z kettlebell.</p> <p>3. Anatomia palpacyjna i umiejętność opracowania grupy mięśni CORE.</p> <p>4. Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego.</p> <p>5. Nauka prawidłowego oddychania – BUFFALO</p> <p>6. Podstawowe ćwiczenia: martwy ciąg, swing, przysiad, wyciskania</p> <p>7. Wprowadzenie do zaawansowanych technik kettlebell.</p> <p>8. Różnorodność ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pojęcie treningu funkcjonalnego</li> <li>✓ Kompletowanie i selekcja grupy ćwiczących</li> <li>✓ Szczegółowe omówienie wykorzystywanego sprzętu</li> <li>✓ Trening plyometryczny, cardio, hit, mobility</li> <li>✓ Dopasowywanie treningu funkcjonalnego</li> <li>✓ Korzyści oraz znaczenie treningu funkcjonalnego na co dzień</li> <li>✓ Trening w plenerze</li> <li>✓ Układanie planów treningowych</li> <li>✓ Trening prozdrowotny</li> <li>✓ Trening funkcjonalny w dyscyplinach sportu</li> </ul>

5	<b>Moduł: Trening Cross poziom 1 oraz Trening Medyczny</b>	<p>1. Rodzaje rozgrzewki: mobilizacja, aktywacja.</p> <p>2. Dostosowanie poziomu trudności ćwiczenia dla osoby początkującej oraz dla osoby zaawansowanej.</p> <p>3. Metodyka techniki ruchu wraz z asekuracją.</p> <p>4. Eliminowanie podstawowych błędów w ćwiczeniach.</p> <p>5. Metodyka nauczania.</p> <p>6. Prowadzenie zajęć w grupie, wydawanie poleceń oraz jak pokazywać i egzekwować ćwiczenia pod względem technicznym.</p> <p>7. Praktyczne przykłady ćwiczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– przysiady (air squat, front squat, goblet squat)</li> <li>– wyciskanie sztangi nad głowę (strict press, push press, push jerk)</li> </ul> <p>1. Znaczenie ruchu i jego wpływ na zdrowie.</p> <p>2. Nauka prawidłowego wzorca postawy ciała.</p> <p>3. Badanie i określanie poziomu sprawności fizycznej klienta</p> <p>3. Praca z bólem.</p> <p>4. Znaczenie mięśni głębokich.</p> <p>5. Odnowa i przebudowa tkanki łącznej (powięź w ruchu).</p> <p>6. Trening medyczny dzieci i młodzieży.</p> <p>7. Trening medyczny osób starszych.</p> <p>8. Narzędzia treningowe – roller, piłka do masażu i guma</p> <p>9. Nauka rozpoznawania wad postawy oraz dobór ćwiczeń korygujących</p>
---	--	---

6	<b>Moduł: Mobility oraz Core &amp; Stability</b>	<p>Mobility, definicja oraz dopasowanie grupy ćwiczących, omówienie sprzętu.</p> <p>Rozpoznawanie błędnych nawyków ruchowych, nieprawidłowych wzorców.</p> <p>Badanie podstawowych ćwiczeń wielostawowych.</p> <p>Wykrok, analiza wzorca ruchowego.</p> <p>Podstawowe wady postawy w ujęciu treningowym.</p> <p>Systemy mobilizacyjne w treningu</p> <p>Techniki mobilizacyjne w treningu.</p> <p>Przysiad: prawidłowy wzorzec ruchu, najczęstsze zaburzenia, mobilizacje przywracające idealny wzorzec.</p> <p>Martwy ciąg: idealny wzorzec ruchu, najczęstsze zaburzenia, mobilizacje przywracające</p> <p>Wyciskanie: prawidłowy wzorzec ruchu, najczęstsze zaburzenia, mobilizacje przywracające prawidłowy wzorzec.</p> <p>Układanie planu mobilizacyjnego, do poszczególnych jednostek treningowych.</p> <p>Flossing, czyli metoda poprawiająca mobilność układu mięśniowo-powięziowego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Budowa i najważniejsze czynniki wpływające na funkcję CORE</li> <li>✓ Stabilizacja globalna i lokalna</li> <li>✓ Korzyści wynikające bezpośrednio i pośrednio z treningu wzmacniania tułowia</li> <li>✓ Ocena funkcji i aktywności mięśni w obrębie tułowia</li> <li>✓ Zestawienie powszechnych metod treningowych</li> <li>✓ Sposoby progresji oraz regresji ćwiczeń w zależności od celu i poziomu sprawności oraz kiedy wprowadzać zmiany w treningu tak, aby osiągnąć najlepsze możliwe rezultaty</li> <li>✓ Prezentacja szerokiego wachlarza ćwiczeń w praktyce</li> <li>✓ Tajniki i sekrety treningu dostępne tylko dla najlepszych sportowców – czyli mniej znane ćwiczenia o potężnym wpływie</li> <li>✓ Przykładowe programy treningowe dla amatorów ćwiczeń siłowych na poziomie podstawowym, zaawansowanym oraz w</li> </ul>
---	--	--



# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Zajęcia teoretyczne	Agnieszka Chudzicka	12-08-2024	09:00	12:00	03:00
2 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	12-08-2024	12:30	15:00	02:30
3 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	13-08-2024	09:00	12:00	03:00
4 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	13-08-2024	12:30	15:00	02:30
5 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	14-08-2024	09:00	12:00	03:00
6 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	14-08-2024	12:30	15:00	02:30
7 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	15-08-2024	09:00	12:00	03:00
8 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	15-08-2024	12:30	15:00	02:30
9 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	16-08-2024	09:00	12:00	03:00
10 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	16-08-2024	12:30	15:00	02:30
11 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	17-08-2024	09:00	12:00	03:00
12 z 13 Zajęcia praktyczne	Agnieszka Chudzicka	17-08-2024	12:30	14:00	01:30
13 z 13 Walidacja	Agnieszka Chudzicka	17-08-2024	14:00	15:00	01:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	127,05 PLN
Koszt osobogodziny netto	127,05 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Chudzicka

Obszar specjalizacji – Kurs Trenera Personalnego z elementami siłowni – kształtowanie sylwetki, Trening Funkcjonalny, obszar specjalizacji w całości pokrywa się z programem szkoleniowym.

Doświadczenie w szkoleniach:

Ok 300 osób wyszkolonych w ciągu ostatnich 3 lat, 180 kursów przeprowadzonych w ciągu ostatnich 3 lat.

## 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.

Liczba godzin uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych po 45 min.

## Adres

ul. Leonida Teligi 24

30-870 Kraków

woj. małopolskie

Sala fitness o powierzchni 100m2 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