

ARKAS Arkadiusz  
Jędrzejowski

## Profesjonalne Szkolenie Trener Personalny

Numer usługi 2024/07/30/159443/2243588

- 📍 Krosno / stacjonarna
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 80 h
- 📅 14.09.2024 do 06.10.2024

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>Grupą docelową są osoby pełnoletnie (ukończony 18 rok życia) pragnące pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego. Osoby, które pragną spieniężyć swoją pasję i rozwijać się zawodowo. Ale nie tylko.</p> <p>Nasze szkolenie oferujemy także osobom, które interesuje wysoce specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy więc do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, głodnych wiedzy i praktyki. Nasze szkolenie uzbroi Cię w ogromną wiedzę, którą wykorzystasz do poprawy swoich wyników sportowych, efektów treningowych czy poprawy stanu zdrowia. Mając tę wiedzę, możesz wykorzystać ją do pracy zawodowej jako pełnowartościowy trener personalny lub pozostawić wyłącznie dla siebie, korzystając z niej na co dzień.</p> <p>Szkolenie dedykowane jest dla każdej z osób, które pragną realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę, czy rzeczywiście podjąć pracę o charakterze trenera personalnego w oparciu o uzyskane uprawnienia trenerskie.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	80

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników w niezbędną wiedzę oraz umiejętności potrzebne do prowadzenia zajęć jak i 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
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
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
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	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
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	Test teoretyczny
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

# 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 Edukacyjny Fundacji VCC ARKAS Arkadiusz Jędrzejowski Egzaminator Arkadiusz Jędrzejowski
<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 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

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

- zasady i metody treningu "Core"
- trening "Core" stability - ćwiczenia wzmacniające "Core"
- przykładowe ćwiczenia "Core" - plank, hip thrust, wykroki ze skretem tułowia, spacer farmera, półprzysiad

#### 4. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (przysiady, przysiady z wyskokiem, pompki, burpees, podciąganie na drążku, sprint)

- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (ćwiczenia na rowerku, wioślarzu, orbitreku, bieżni)

#### 5. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego

- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji

- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej

- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (podnoszenie ciężarów, przysiady, pompki oraz różnego rodzaju skoki)

#### 6. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego

- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio

- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (przysiad ze sztangą, podciąganie na drążku, uginanie przedramion z hantlami, wyciskanie sztangi wąski, unoszenie nóg w zwisie na drążku)

#### 7. Usystematyzowanie i powtórka materiału

#### 8. Egzamin teoretyczny i praktyczny

Egzamin teoretyczny przeprowadzany jest przy pomocy Systemu Egzaminacyjnego dostępnego on-line. Egzamin teoretyczny trwa 30 min, odbywa się w obecności Operatora Systemu Egzaminacyjnego. Zazwyczaj składa się z 30 pytań zamkniętych wybieranych losowo, co zapewnia obiektywizm i jakość egzaminu.

Egzamin praktyczny prowadzą uprawnieni Egzaminatorzy VCC. Proces egzaminowania odbywa się u Partnerów Egzaminacyjnych VCC. Polega on na wykonywaniu praktycznych zadań przez egzaminowanego. Zestaw umiejętności jest konsultowany i spójny z wymaganiami danej branży/sektora/pracodawcy. Czas egzaminu wynosi 45 min.

Wynik egzaminu uprawniający do otrzymania certyfikatu (zgodny z wymaganiami stawianymi egzaminom kwalifikacyjnym w formalnym szkolnictwie zawodowym):

egzamin teoretyczny - poziom minimalny 55%

egzamin praktyczny - poziom minimalny 75%

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.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 37

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	15-09-2024	17:45	18:00	00:15
<b>2 z 37</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału	Arkadiusz Jędrzejowski	15-09-2024	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 37</b> Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	Arkadiusz Jędrzejowski	21-09-2024	09:00	11:00	02:00
<b>4 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	21-09-2024	11:00	11:15	00:15
<b>5 z 37</b> Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne, przykładowe budowanie jednostki treningowej	Arkadiusz Jędrzejowski	21-09-2024	11:15	13:00	01:45
<b>6 z 37</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	Arkadiusz Jędrzejowski	21-09-2024	13:00	15:30	02:30
<b>7 z 37</b> Przerwa obiadowa	Arkadiusz Jędrzejowski	21-09-2024	15:30	16:00	00:30
<b>8 z 37</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Arkadiusz Jędrzejowski	21-09-2024	16:00	19:00	03:00
<b>9 z 37</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa	Arkadiusz Jędrzejowski	22-09-2024	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 37 Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	22-09-2024	11:00	11:15	00:15
11 z 37 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego	Arkadiusz Jędrzejowski	22-09-2024	11:15	13:00	01:45
12 z 37 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - zasady i metody treningu "Core"	Arkadiusz Jędrzejowski	22-09-2024	13:00	15:30	02:30
13 z 37 Przerwa obiadowa	Arkadiusz Jędrzejowski	22-09-2024	15:30	16:00	00:30
14 z 37 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - trening "Core" stability - ćwiczenia wzmacniające	Arkadiusz Jędrzejowski	22-09-2024	16:00	20:00	04:00
15 z 37 "Core" jako fundament treningu funkcjonalnego - przykładowe ćwiczenia "Core"	Arkadiusz Jędrzejowski	28-09-2024	09:00	11:45	02:45
16 z 37 Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	28-09-2024	11:45	12:00	00:15
17 z 37 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - zalety treningu tlenowego i beztlenowego	Arkadiusz Jędrzejowski	28-09-2024	12:00	15:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>18 z 37</b> Przerwa obiadowa	Arkadiusz Jędrzejowski	28-09-2024	15:30	16:00	00:30
<b>19 z 37</b> Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy	Arkadiusz Jędrzejowski	28-09-2024	16:00	20:00	04:00
<b>20 z 37</b> Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	09:00	11:00	02:00
<b>21 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	11:00	11:15	00:15
<b>22 z 37</b> Trening funkcjonalny - zasady i metody treningu funkcjonalnego	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	11:15	14:00	02:45
<b>23 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	14:00	14:15	00:15
<b>24 z 37</b> Trening funkcjonalny - poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	14:15	15:30	01:15
<b>25 z 37</b> Przerwa obiadowa	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	15:30	16:00	00:30
<b>26 z 37</b> Trening funkcjonalny - wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej	Arkadiusz Jędrzejowski	29-09-2024	16:00	20:00	04:00



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>27 z 37</b> Trening funkcjonalny - przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	09:00	10:00	01:00
<b>28 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	10:00	10:15	00:15
<b>29 z 37</b> Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	10:15	13:00	02:45
<b>30 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	13:00	13:15	00:15
<b>31 z 37</b> Trening obwodowy - połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	13:15	15:30	02:15
<b>32 z 37</b> Przerwa obiadowa	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	15:30	16:00	00:30
<b>33 z 37</b> Trening obwodowy - przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego	Arkadiusz Jędrzejowski	05-10-2024	16:00	20:00	04:00
<b>34 z 37</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału	Arkadiusz Jędrzejowski	06-10-2024	09:00	11:45	02:45
<b>35 z 37</b> Przerwa kawowa	Arkadiusz Jędrzejowski	06-10-2024	11:45	12:00	00:15
<b>36 z 37</b> Egzamin teoretyczny	-	06-10-2024	12:00	12:30	00:30
<b>37 z 37</b> Egzamin praktyczny	-	06-10-2024	13:00	13:45	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
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Arkadiusz Jędrzejowski

Arkadiusz Jędrzejowski trener z 15 letnim doświadczeniem w zawodzie trenera personalnego jak również z posiadanymi kwalifikacjami zawodowymi instruktora rekreacji ruchowej o specjalności kulturystyka.

Trener z certyfikatem IFAA KETTLEBELL WORKOUT, absolwent wielu prestiżowych szkoleń i seminariów.

Swoją wiedzę teoretyczną połączył z zamiłowaniem do treningu motorycznego oraz siłowego, co po wielu latach pracy o charakterze trenera personalnego oraz motorycznego przełożyło się na sukcesy zawodowe z zakresu treningu o charakterze motorycznym oraz prozdrowotnym.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują:

Materiały dydaktyczne - podręcznik

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny w cenie kursu

Certyfikat wraz z suplementem potwierdzający uzyskane kwalifikacje w zawodzie trener personalny

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia. Dodatkowo w przypadku szkoleń dofinansowanych z UE warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, do którego składane będą dokumenty o dofinansowanie usługi rozwojowej.

## Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywać się będą w systemie weekendowym tj. w soboty oraz niedziele przez 4 weekendy z rzędu.

Szkolenie prowadzone będzie przy wykorzystaniu następujących sprzętów:

kettlebells, piłki gimnastyczne, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe, urządzenia cardio, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.

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.)

Harmonogram zawiera godziny zegarowe - przerwy wliczone są w godziny szkolenia.

## Adres

ul. Podkarpacka 3c  
38-400 Krosno  
woj. podkarpackie

Docelowe miejsce realizacji usługi Krosno woj. podkarpackie, jednakże istnieje możliwość przeprowadzenia szkolenia w dowolnym mieście na terenie województwa podkarpackiego w zależności od zrekrutowanej grupy szkoleniowej z danego obszaru.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

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

## Kontakt



**Arkadiusz Jędrzejowski**

**E-mail** arkas.jedrzejowski@wp.pl

**Telefon** (+48) 600 368 419