

FLAMING Maciej  
Chynowski

## Kurs trenera personalnego - szkolenie

Numer usługi 2024/11/18/166859/2417166

📍 Bełchatów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 11.01.2025 do 26.01.2025

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 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 osiągnięcia 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

2

Maksymalna liczba uczestników

11

Data zakończenia rekrutacji

10-01-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

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.	Test teoretyczny
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.	Test teoretyczny
Przygotowuje plany treningowe dla klientów.	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 kettlebells, regeneracji, treningu funkcjonalnego, split, FBW.	Wymienia metody treningowe przy użyciu kettlebells, omawia metody treningowe split oraz FBW, omawia i charakteryzuje metody regeneracji.	Test teoretyczny

# 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

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	ICVC Sp z o.o.
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	ICVC Sp z o.o.
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

## Program

Usługa szkoleniowa jest realizowana w godzinach zegarowych na co wskazuje harmonogram szczegółowy szkolenia. Uczestnicy szkolenia pracują zarówno samodzielnie jak i w grupie. Każdy z uczestników ma zapewniony sprzęt oraz inne akcesoria - szczegóły w informacjach o materiałach dla uczestników.

**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

## **Dzień III**

### **1. Ćwiczenia cardio, nauka pracy ze sport testerem**

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

### **2. Ćwiczenie siłowe: praca na maszynach**

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

### **3. Ćwiczenia siłowe: praca na ciężarach wolnych**

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

### **4. 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

## **Dzień V**

### **1. Kettlebell**

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

### **2. 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 VI**

### **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: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 26</b> Wprowadzenie do szkolenia	Maciej Chynowski	11-01-2025	08:00	09:30	01:30
<b>2 z 26</b> Niezbędne pojęcia w pracy trenera personalnego	Maciej Chynowski	11-01-2025	09:30	11:00	01:30
<b>3 z 26</b> Techniki rozgrzewki i rozciągania	Maciej Chynowski	11-01-2025	11:00	13:00	02:00
<b>4 z 26</b> Przerwa	Maciej Chynowski	11-01-2025	13:00	13:15	00:15
<b>5 z 26</b> Mobility	Maciej Chynowski	11-01-2025	13:15	14:30	01:15
<b>6 z 26</b> Core stability	Maciej Chynowski	11-01-2025	14:30	16:15	01:45
<b>7 z 26</b> Trening z użyciem przyborów	Maciej Chynowski	12-01-2025	08:00	13:00	05:00
<b>8 z 26</b> Przerwa	Maciej Chynowski	12-01-2025	13:00	13:15	00:15
<b>9 z 26</b> Trening funkcjonalny	Maciej Chynowski	12-01-2025	13:15	16:15	03:00
<b>10 z 26</b> Ćwiczenia cardio, nauka pracy ze sport testerem	Jakub Pociask	18-01-2025	08:00	09:30	01:30
<b>11 z 26</b> Ćwiczenie siłowe: praca na maszynach	Jakub Pociask	18-01-2025	09:30	13:00	03:30
<b>12 z 26</b> Przerwa	Jakub Pociask	18-01-2025	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 26</b> Ćwiczenia siłowe: praca na ciężarach wolnych	Jakub Pociask	18-01-2025	13:15	15:15	02:00
<b>14 z 26</b> Prawidłowa nauka techniki biegu oraz poruszania się	Jakub Pociask	18-01-2025	15:15	16:15	01:00
<b>15 z 26</b> Trening Split	Jakub Pociask	19-01-2025	08:00	13:00	05:00
<b>16 z 26</b> Przerwa	Jakub Pociask	19-01-2025	13:00	13:15	00:15
<b>17 z 26</b> Trening Full Body Workout	Jakub Pociask	19-01-2025	13:15	16:15	03:00
<b>18 z 26</b> Kettlebell	Jakub Pociask	25-01-2025	08:00	13:00	05:00
<b>19 z 26</b> Przerwa	Jakub Pociask	25-01-2025	13:00	13:15	00:15
<b>20 z 26</b> Praca w grupach: nauka dobierania oraz planowania treningu w zależności od celu klienta	Jakub Pociask	25-01-2025	13:15	16:15	03:00
<b>21 z 26</b> Budowanie marki trenera	Jakub Pociask	26-01-2025	08:00	11:00	03:00
<b>22 z 26</b> Social media	Jakub Pociask	26-01-2025	11:00	13:00	02:00
<b>23 z 26</b> Przerwa	Jakub Pociask	26-01-2025	13:00	13:15	00:15
<b>24 z 26</b> Regeneracja	Jakub Pociask	26-01-2025	13:15	14:15	01:00
<b>25 z 26</b> Praca w grupach powtórzenie materiału	Jakub Pociask	26-01-2025	14:15	15:15	01:00
<b>26 z 26</b> Walidacja	-	26-01-2025	15:15	16:15	01:00

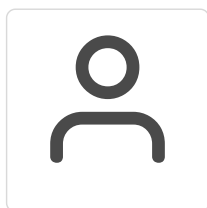
# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	175,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	175,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Jakub Pociask

Specjalizuję się w szeroko pojętym treningu siłowym, dietą, suplementacją łącząc kulturystykę z elementami trójboju siłowego. Oprócz tego zajmuję się przygotowaniem motorycznym piłkarzy w klubie MKS DAP Dębica. Ponadto ukończył szkolenia: Dieta i suplementacja w sportach wyczynowych i amatorskich; Fundamenty Treningu Sylwetkowego; Implikacja Izometrii w Treningu - szkolenie bez certyfikacji ; Przygotowanie motoryczne w piłce nożnej poziom 1; Przygotowanie motoryczne w piłce nożnej poziom 2; Skuteczny trening kończyn dolnych



2 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.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia uczestnikom następujące materiały i zasoby:

- **sprzęt do przeprowadzenia szkolenia oraz walidacji** między innymi sztangi, sprzęt do treningu funkcjonalnego, mini bands, sportestery, kettlebell
- **skrypty i materiały szkoleniowe:** kompleksowe dokumenty zawierające kluczowe informacje i treści omawiane podczas szkolenia
- **ubezpieczenie NNW** (od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków) na czas szkolenia

Uczestników szkolenia obowiązuje strój, obuwie sportowe.

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

## Warunki uczestnictwa

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

## Informacje dodatkowe

**Podstawa zwolnienia z VAT** koszt usługi dofinansowanej co najmniej 70 % jest zwolniony z VAT (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień: § 3 ust. 1 pkt 14).

**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. Bawełniana 7  
97-400 Bełchatów  
woj. łódzkie

GYM CITY Bełchatów

## Kontakt



**Maciej Chynowski**

**E-mail** m.chynowski@pifis.pl

**Telefon** (+48) 720 520 720