



PROFITONIC Maciej
Leonard



Profesjonalny kurs trenera personalnego prowadzony przez Mistrza Świata w Kulturystyce.

Numer usługi 2024/12/12/119739/2459606

📍 Białystok / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 35 h

📅 15.05.2025 do 30.05.2025

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

128,57 PLN brutto/h

128,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Kurs dedykowanym jest wszystkim, którzy chcieli by wykonywać zawód Trenera Personalnego, dla aktualnych trenerów w celu podniesienia swoich umiejętności i kompetencji.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	14-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	35
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

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto szkolenie daje uczestnikom możliwość zastosowania konkretnych kompetencji niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych oraz kompetencji miękkich umożliwiających im komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
.	.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak

Program

1. Podstawy anatomii i fizjologii

- Budowa ciała ludzkiego
- Funkcje poszczególnych układów (mięśniowy, oddechowy, krążenia)
- Mechanizmy ruchu i rehabilitacji

2. Podstawy treningu fizycznego

- Rodzaje treningów (siłowy, wytrzymałościowy, funkcjonalny)
- Planowanie treningu (dobór ćwiczeń, intensywności, objętości)
- Technika wykonywania ćwiczeń
- Zasady progresji i regeneracji

3. Zasady żywienia i suplementacji

- Podstawowe zasady zdrowego odżywiania
- Suplementacja w sporcie
- Planowanie diety w zależności od celów (redukcja tkanki tłuszczowej, budowanie masy mięśniowej)

4. Psychologia treningu

- Motywowanie klientów
- Komunikacja z klientem
- Ustalanie celów i monitorowanie postępów

5. Bezpieczeństwo i profilaktyka urazów

- Zasady wykonywania ćwiczeń bezpiecznie
- Rozpoznawanie przeciążeń i kontuzji
- Pomoc w rehabilitacji po urazach

6. Metodyka pracy z klientem

- Przeprowadzanie wywiadu z klientem
- Tworzenie indywidualnych planów treningowych
- Praca z klientami o różnych celach (np. utrata wagi, poprawa kondycji, budowa masy mięśniowej)

7. Prawo i etyka trenera personalnego

- Zasady odpowiedzialności zawodowej
- Ochrona danych osobowych
- Praca w zgodzie z normami prawnymi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	128,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	128,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Iwańczuk

Trener Personalny z wieloletnim doświadczeniem. Wielokrotny Mistrz Świata w kulturystyce. Pasjonat i praktyk.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kazdy z uczestników na początku szkolenia otrzyma materiały

Informacje dodatkowe

HARMONOGRAM USŁUGI ZOSTANIE SPORZADZANY PO ZGŁOSZENIU SIĘ MINIMALNEJ LICZBY UCZESTNIKÓW SZKOLENIA.

Adres

Białystok
Białystok
woj. podlaskie

Kontakt



Maciej Leonard

E-mail maciejleonard@gmail.com

Telefon (+48) 514 970 108