



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



Kompleksowy kurs Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni w pakiecie PRO GOLD

Numer usługi 2025/01/20/16850/2511255

4 980,00 PLN brutto
4 980,00 PLN netto
118,57 PLN brutto/h
118,57 PLN netto/h

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 17.05.2025 do 21.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	14-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego oraz instruktora fitness. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: 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.	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wiedza: 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.	Test wiedzy oceniający zdobytą wiedzę	Test teoretyczny
Umiejętności: 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.	Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Trener Personalny:

TEORIA

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-mezocykle, makrocykle i mikrocykle

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.

PRAKTYKA

WSTĘP I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

Rola i rodzaje rozgrzewki w treningu,

Strefy tętna,

Wysiłek tlenowy i beztlenowy, interwał,

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami,

DIAGNOSTYKA I TESTY FMS

Wstępna ocena klienta,

Testy funkcjonalne,

Testy mobilności,

Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,

RODZAJE CYKLI TRENINGOWYCH

Mikrocykle

Makrocykle

Mezocykle

RODZAJE POPULARNYCH TRENINGÓW

Trening funkcjonalny, przykłady ćwiczeń,

Trening obwodowy, przykłady ćwiczeń,

Trening siłowy baza ćwiczeń (przysiad, martwy ciąg) – przykłady,

Trening nóg i pośladków przykłady,

Podstawowe ćwiczenia na: taśmy i kette, piłki gimnastyczne, bosu, sandbagi gimnastyczne, gumy/ekspandery,

Ćwiczenia wielostawowe z obciążeniem własnego ciała – przykłady,

ROZPISANIE TRENINGU – PROGRAMOWANIE

Budowa jednostki treningu personalnego – planowanie i programowanie ćwiczeń,

Progresje i regresje ćwiczeń,

ROZPISANIE DIETY

Wywiad dietetyczny,

Dopasowanie diety przy wybranych chorobach,

Rola i działanie istotnych suplementów diety,

Obliczanie zapotrzebowania białka i kaloryczności do określonego celu

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

Budowanie własnej marki i wizerunku,

Komunikacja z klientami

Instruktor Fitness:

SPRAWY ORGANIZACYJNE:

✓ wzajemne poznanie, wstępna rozmowa o doświadczeniu w branży fitness i oczekiwaniach względem kursu,

✓ przedstawienie planu kursu instruktora fitness,

✓ organizacja procesu dydaktycznego, terminy i godziny zajęć,

✓ warunki zaliczenia kursu – omówienie egzaminu specjalistycznego,

✓ zajęcia pokazowe – wstępna ocena umiejętności ruchowych,

✓ pytania i odpowiedzi.

FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY:

✓ historia fitnessu,

✓ podział i różnorodność zajęć fitness,

✓ schemat i budowa różnych programów,

✓ muzyka i jej tempo w zajęciach fitness,

✓ komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna,

✓ metody nauczania ćwiczeń fitness,

✓ choreografia w zajęciach fitness – metodyka,

✓ budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego "32",

✓ zasada „piramidy A-B-C”,

✓ pierwsza pomoc – abecadło,

✓ najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

AEROBIK:

- ✓ zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku,
- ✓ podstawowe kroki aerobiku: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków aerobiku,
- ✓ podstawy zmian w przestrzeni.

STEP AEROBIK:

- ✓ zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku,
- ✓ podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków step aerobiku,
- ✓ podstawy zmian w przestrzeni.

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE:

- ✓ ćwiczenie umacniające górne i dolne partie ciała,
- ✓ podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness,
- ✓ kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat – lunge / wykrok – squat / przysiad,
- ✓ stretching – podstawy,
- ✓ TMT – total muscle training – lekcja pokazowa,
- ✓ ABT – lekcja pokazowa,
- ✓ TBC – lekcja pokazowa.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Agnieszka Chudzicka	17-05-2025	13:00	18:00	05:00
2 z 7 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Agnieszka Chudzicka	24-05-2025	09:00	14:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Agnieszka Chudzicka	31-05-2025	09:00	14:00	05:00
4 z 7 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Agnieszka Chudzicka	07-06-2025	09:00	14:00	05:00
5 z 7 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Agnieszka Chudzicka	14-06-2025	09:00	14:00	05:00
6 z 7 Zajęcia teoretyczne i praktyczne	Agnieszka Chudzicka	21-06-2025	09:00	14:30	05:30
7 z 7 walidacja	-	21-06-2025	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 980,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Chudzicka

Obszar specjalizacji – Kurs Trenera Personalnego, Instruktor Siłowni – kształtowanie sylwetki, Trening Funkcjonalny, Fitness Step, praca z muzyką oraz choreografią. Obszar specjalizacji w całości pokrywa się z programem szkoleniowym

Doświadczenie w szkoleniach:

Ok ~350 osób wyszkolonych w ciągu ostatnich 3 lat,
~195 kursów przeprowadzonych w ciągu ostatnich 3 lat.

Wykształcenie –
Wyższe -Akademia Górniczo Hutnicza – Zarządzanie
i Marketing – Licencjat
Magister – Zarządzanie systemami produkcyjnymi

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;
- wykształcenie 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 dydaktycznych - po 45 min.

Adres

ul. Leonida Teligi 24
30-835 Kraków
woj. małopolskie

Siłownia o powierzchni 100m2 z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

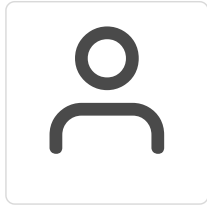
Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

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



Rafał Orzechowski

E-mail astsekretariat@gmail.com

Telefon (+48) 500 555 774