



## Kurs Trenera Personalnego + Kurs Trenera Przygotowania Motorycznego + Planowanie Treningu

Numer usługi 2025/02/13/16850/2557637

5 479,00 PLN brutto

5 479,00 PLN netto

121,76 PLN brutto/h

121,76 PLN netto/h

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



📍 Opole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 45 h

📅 31.03.2025 do 06.04.2025

## 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>	Wszystkie osoby zainteresowane tematem trenera personalnego powyżej 18 roku życia.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	28-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	45
<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>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.</p>	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>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</p>	Test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	Test teoretyczny
<p>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.</p>	Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny

## 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 kotle, 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

Trener Przygotowania Motorycznego:

Test i ocena motoryki (mobilność, stabilność, siła, szybkość, wytrzymałość, moc)

2. Ćwiczenia usprawniające ewentualne, negatywne wyniki testów

3. Rozgrzewka

4. Motoryczność:

– mobilność – techniki mobilizacyjne

– stabilność – stabilizacja i wzorce ustawienia ciała

5 Motoryczność kierunkowa:

– szybkość budowa i zależność – przyspieszenie, szybkość maksymalna, zmiana kierunku

– siła – nowoczesne podejście do treningu siłowego, siła ogólna, siła maksymalna, hipertrofia, wytrzymałość siłowa, moc

6. Rozwijanie systemów energetycznych

7. Trening Plyometryczny

8. Technika poruszania się

9. Periodyzacja treningu motorycznego:

– roczny plan treningowy

– cykle treningowe (mikrocykl, makrocykl)

– periodyzacja poszczególnych zdolności motoryczny

10. Trening okluzyjny i flossing w sporcie

11. Regeneracja

#### Planowanie Treningu:

- ✓ Podstawy planowania – ważne pojęcia: objętość, intensywność, powtórzenia, serie, przerwy, częstotliwość treningów, kolejność ćwiczeń, tempo.
- ✓ Zajęcia praktyczne (warsztaty) – rozpisywanie treningów pod okiem wykładowcy
- ✓ Prawidłowo dopasowany program do aktualnego celu i możliwości sprzętowych.
- ✓ Przelamywanie stagnacji i rutyny – czyli kiedy jest odpowiedni czas na zmianę programu.
- ✓ Jak zmodyfikować gotowy program do indywidualnych potrzeb klienta lub własnych.
- ✓ Adaptacja – czyli jak ciężko i ile można przycisnąć.
- ✓ Siła – jako cecha fundamentalna i punkt wyjścia do wszystkiego.
- ✓ Rodzaje metod i programów treningowych

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Zajęcia teoretyczne	Mateusz Bałabuch	31-03-2025	09:00	12:00	03:00
2 z 15 Zajęcia teoretyczno-praktyczne	Mateusz Bałabuch	31-03-2025	12:15	14:00	01:45
3 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	01-04-2025	09:00	12:00	03:00
4 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	01-04-2025	12:15	14:00	01:45
5 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	02-04-2025	09:00	12:00	03:00
6 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	02-04-2025	12:15	14:00	01:45
7 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	03-04-2025	09:00	12:00	03:00
8 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	03-04-2025	12:15	14:00	01:45
9 z 15 Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	04-04-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 15</b> Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	04-04-2025	12:15	14:15	02:00
<b>11 z 15</b> Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	05-04-2025	09:00	12:00	03:00
<b>12 z 15</b> Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	05-04-2025	12:15	14:00	01:45
<b>13 z 15</b> Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	06-04-2025	09:00	12:00	03:00
<b>14 z 15</b> Zajęcia praktyczne	Mateusz Bałabuch	06-04-2025	12:15	14:00	01:45
<b>15 z 15</b> Walidacja w formie testu	Mateusz Bałabuch	06-04-2025	14:00	14:15	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 479,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 479,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	121,76 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,76 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Mateusz Bałabuch

W zawodzie instruktora, trenera, szkoleniowca i sportowca jest od ponad 10 lat. Obecnie współpracuje z Akademią Szkolenia Trenerów od 2018 roku.

Do tego momentu Pan Mateusz Bałabuch przeprowadził dla nas ponad 1500 godzin szkoleniowych z zakresu kursu trenera personalnego.

# 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;

-wysztalcenie 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 usługi uwzględniona jest w godzinach dydaktycznych.

---

Istnieje możliwość zorganizowania tego szkolenia na terenie całej Polski, we wszystkich większych miastach.

## Adres

ul. Stanisława Mikołajczyka 2

46-020 Opole

woj. opolskie

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