



ALDONA STACH  
SALON  
KOSMETYCZNY



**Kompleksowe szkolenie dla trenerów personalnych: - zaawansowane techniki treningowe, - planowanie dietetyczne, - skuteczny marketing usług, - utrzymanie długoterminowych relacji z Klientem.**

Numer usługi 2025/02/16/158356/2562798

📍 Chrzanów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 12.04.2025 do 13.04.2025

2 240,00 PLN brutto

2 240,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 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>	Szkolenie jest przeznaczone dla: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Początkujących i doświadczonych trenerów personalnych</li> <li>• Instruktorów fitness</li> <li>• Specjalistów ds. zdrowia i wellness</li> <li>• Osób planujących rozpoczęcie kariery w branży fitness</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	2
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-04-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	14
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Uczestnicy zdobędą zaawansowaną wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie:

- Projektowania efektywnych programów treningowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientów
- Tworzenia spersonalizowanych planów dietetycznych wspierających cele treningowe
- Wykorzystania nowoczesnych narzędzi marketingowych do promocji usług trenerskich

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Opracować indywidualny plan treningowy dostosowany do celu klienta (np. redukcja, budowa masy, rozwój motoryki dzieci).	Opracowanie przez uczestnika planu treningowego na podstawie przypadku klienta.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Opracowanie strategii promocyjnej w mediach społecznościowych (plan postów i działań).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Skutecznie promować swoje usługi w mediach społecznościowych i zbudować wizerunek eksperta.	Opracowanie strategii promocyjnej w mediach społecznościowych (plan postów i działań).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobierać odpowiednie ćwiczenia do wieku i poziomu sprawności fizycznej klientów, w tym dzieci.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestnik analizuje i ocenia poziom sprawności fizycznej oraz wiek klienta na podstawie podanych informacji.</li> <li>• Uczestnik wskazuje ograniczenia i potrzeby ruchowe wynikające z wieku oraz poziomu zaawansowania klienta (np. dziecko, osoba dorosła, senior).</li> <li>• Uczestnik prawidłowo dobiera zestaw ćwiczeń, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości ruchowe osoby ćwiczącej.</li> <li>• Uczestnik uzasadnia wybór konkretnych ćwiczeń, odnosząc się do celu treningowego oraz specyfiki grupy wiekowej.</li> <li>• Uczestnik wykazuje się znajomością modyfikacji ćwiczeń w celu dostosowania ich trudności do poziomu sprawności fizycznej klienta.</li> </ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik potrafi samodzielnie opracować podstawowy plan żywieniowy dostosowany do indywidualnych potrzeb klienta, uwzględniający cel treningowy, bilans energetyczny oraz odpowiednie proporcje makroskładników.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestnik przeprowadza analizę potrzeb żywieniowych klienta, uwzględniając jego wiek, wagę, poziom aktywności fizycznej i cel treningowy (redukcja, masa, utrzymanie).</li> <li>• Uczestnik prawidłowo oblicza bilans energetyczny (zapotrzebowanie kaloryczne) z wykorzystaniem podstawowych wzorów i narzędzi.</li> <li>• Uczestnik dobiera odpowiednie proporcje makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) w zależności od celu klienta.</li> <li>• Uczestnik opracowuje przykładowy jadłospis na jeden dzień, który spełnia założenia energetyczne i jakościowe.</li> <li>• Uczestnik potrafi uzasadnić wybór składników i kompozycję posiłków, wskazując ich wpływ na regenerację i osiągnięcie celów treningowych.</li> </ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

### Dzień 1: Trening personalny i dietetyka w praktyce

9:00 – 9:45

Wprowadzenie do szkolenia. Omówienie specyfiki pracy trenera personalnego, analiza potrzeb klientów i określanie celów treningowych.

9:45 – 10:30

Planowanie programu treningowego – trening siłowy, funkcjonalny i motoryczny. Jak dobierać ćwiczenia w zależności od celu (redukcja, masa, poprawa sprawności, trening dla dzieci).

10:30 – 10:45

Przerwa kawowa – 15 minut.

10:45 – 11:30

Ćwiczenia praktyczne: dobór ćwiczeń i układanie mikrocyklu treningowego dla różnych typów klientów.

11:30 – 12:15

Studium przypadku (case study) – opracowanie indywidualnych planów treningowych dostosowanych do różnych grup klientów.

12:15 – 12:45

**Przerwa obiadowa** – 30 minut.

12:45 – 13:30

Podstawy diety sportowej – wyliczanie zapotrzebowania energetycznego, rola makroskładników i mikroelementów.

13:30 – 14:15

Suplementacja w sporcie i dieta wspomagająca efekty treningowe. Dostosowywanie diety do celów treningowych.

14:15 – 14:30

**Przerwa kawowa** – 15 minut.

14:30 – 15:15

Analiza przypadków – dopasowanie planu żywieniowego do programu treningowego konkretnego klienta.

## **Dzień 2: Marketing i rozwój biznesu trenera personalnego**

9:00 – 9:45

Budowanie marki osobistej trenera personalnego – wyróżnienie się na konkurencyjnym rynku fitness.

9:45 – 10:30

Skuteczna promocja usług trenerskich w mediach społecznościowych – od budowy profilu po strategię pozyskiwania klientów.

10:30 – 10:45

**Przerwa kawowa** – 15 minut.

10:45 – 11:30

Sprzedż usług – jak skutecznie pozyskiwać klientów i budować długoterminowe relacje.

11:30 – 12:15

Tworzenie kompleksowej oferty trenera personalnego – połączenie treningów, diety oraz opieki online.

12:15 – 12:45

**Przerwa obiadowa** – 30 minut.

12:45 – 13:30

Praca warsztatowa – uczestnicy przygotowują własny plan treningowo-dietetyczny oraz strategię marketingową.

13:30 – 14:15

Prezentacja opracowanych projektów, omówienie i feedback prowadzącego.

14:15 – 14:30

**Przerwa kawowa** – 15 minut.

14:30 – 15:15

Test wiedzy podsumowujący szkolenie i omówienie najważniejszych wniosków. Zakończenie szkolenia.

## 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	2 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 240,00 PLN

<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	160,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	160,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Jakub Kural

Jakub Kural – właściciel marki i studia Phoenix w Chrzanowie.

- Trener personalny z ponad 10-letnim doświadczeniem, specjalizujący się w boksie tajskim, kickboxingu oraz treningach siłowych.
- Prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe, w tym treningi motoryczne dla dzieci.
- Ekspert w zakresie budowy masy mięśniowej, redukcji tkanki tłuszczowej oraz układania planów żywieniowych.
- Założyciel Phoenix Studio Chrzanów – miejsca łączącego nowoczesne podejście do treningu i zdrowego stylu życia.

strona www:

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jakubkural.pl/&ved=2ahUKEwix8oaj_seLAxXUAhAIHfuRHS4QFnoECBkQAQ&usg=ACQtF)

[sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jakubkural.pl/&ved=2ahUKEwix8oaj\\_seLAxXUAhAIHfuRHS4QFnoECBkQAQ&usg=ACQtF](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jakubkural.pl/&ved=2ahUKEwix8oaj_seLAxXUAhAIHfuRHS4QFnoECBkQAQ&usg=ACQtF)

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas realizacji usługi każdy uczestnik otrzyma **kompleksowy pakiet materiałów szkoleniowych**, które będą stanowiły wsparcie zarówno w trakcie zajęć, jak i po ich zakończeniu, umożliwiając samodzielne stosowanie zdobytej wiedzy w praktyce. Materiały będą udostępnione w wersji drukowanej

#### 1. Skrypt szkoleniowy „Trener Personalny – Nowoczesne Podejście”

- Autorski skrypt opracowany przez Jakuba Kurala, właściciela Phoenix Studio Chrzanów.
- Zawiera szczegółowe informacje teoretyczne i praktyczne dotyczące prowadzenia treningów personalnych oraz zasad żywienia w sporcie.
- Omówienie metod budowania indywidualnych planów treningowych dla różnych grup klientów (redukcja, masa, motoryka dzieci, trening osób początkujących i zaawansowanych).
- Opis podstawowych i zaawansowanych metod treningowych (FBW, split, trening obwodowy, trening funkcjonalny, trening motoryczny dla dzieci).
- Wskazówki dotyczące monitorowania postępów oraz modyfikacji planu w zależności od efektów klienta.
- Opis najczęstszych błędów popełnianych przez trenerów i sposoby ich unikania.

#### 2. Skrypt „Dietetyka dla Trenerów Personalnych”

- Przewodnik po zasadach układania planów żywieniowych dla osób aktywnych fizycznie.
- Wyliczanie zapotrzebowania kalorycznego w praktyce (kalkulatory, wzory, przykłady).
- Charakterystyka makroskładników i ich wpływ na wyniki sportowe.
- Podstawy suplementacji – co działa, a co jest zbędne.
- Przykłady jadłospisów dostosowanych do różnych celów (redukcja, budowanie masy mięśniowej, wsparcie wytrzymałości).
- Gotowe tabele kaloryczne i miary domowe produktów.

#### 3. Zeszyt ćwiczeń praktycznych

- Arkusze do samodzielnego wypełnienia w trakcie warsztatów.
- Zadania dotyczące układania planów treningowych na podstawie przypadków klientów (przykłady osób o różnym poziomie zaawansowania i celach).
- Ćwiczenia z bilansowania diety – ułożenie jadłospisu na 3 dni pod konkretny cel.
- Miejsce na notatki z warsztatów i wskazówki od prowadzącego.

#### 4. Mini-przewodnik „Marketing usług trenera personalnego”

- Poradnik dotyczący budowania marki osobistej w branży fitness.
- Przykłady skutecznych działań promocyjnych w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok).
- Strategie pozyskiwania klientów lokalnych oraz prowadzenia treningów online.
- Przykłady treści angażujących odbiorców (posty, relacje, filmy).
- Gotowy szablon „plan postów na 30 dni” – wzór działań marketingowych dla początkującego trenera.

#### 5. Wzory dokumentów do pracy trenera personalnego (przekazane w wersji elektronicznej):

- Ankieta wstępna dla klienta (wywiad zdrowotny i treningowy).

- Formularz zgody klienta na podjęcie aktywności fizycznej.
- Karta monitorowania postępów klienta.
- Przykładowa umowa o współpracy trenera personalnego z klientem.

#### 6. Lista przydatnych narzędzi i aplikacji:

- Spis darmowych i płatnych aplikacji do monitorowania diety
- Polecane aplikacje do śledzenia aktywności i planowania treningów
- Kalkulatory kalorii i makroskładników online.
- Linki do przydatnych stron i blogów dotyczących treningu i dietetyki.

#### 7. Certyfikat ukończenia szkolenia:

- Każdy uczestnik otrzyma **imienny certyfikat ukończenia szkolenia „Trener Personalny – trening, dietetyka, marketing”**.
- Certyfikat będzie potwierdzeniem zdobycia wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie prowadzenia treningów personalnych, tworzenia diet oraz promocji usług trenerskich.
- Dokument zostanie wydany w wersji papierowej oraz elektronicznej (PDF).

## Adres

ul. Grunwaldzka 17  
32-500 Chrzanów  
woj. małopolskie

Centrum miasta. Przytulne, kameralne studio treningowe. Łatwy dostęp do parkingu.

## Kontakt



**Jakub Kural**

**E-mail** jakub.kural@gmail.com

**Telefon** (+48) 792 201 022