



Akademia Polska

**KURS TRENER PERSONALNY Z
ELEMENTAMI DIETETYKI I
SUPLEMENTACJI**

Numer usługi 2025/03/10/16097/2610187

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 22.03.2025 do 11.05.2025

2 650,00 PLN brutto

2 650,00 PLN netto

44,17 PLN brutto/h

44,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs jest dla każdej osoby pełnoletniej, która posiada wykształcenie minimum średnie i chce rozpocząć karierę jako trener personalny
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	21-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	60
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie kompetentnych i bogatych w wiedzę oraz umiejętności trenerów personalnych, którzy podejmą pracę z indywidualnym klientem. Kurs jest podzielony na moduły, a każdy z nich prowadzą najlepsi specjaliści w kraju, którzy podzielą się swoją pasją, wiedzą i doświadczeniem. Oprócz standardowego przygotowania z zakresu treningu personalnego, uczymy jak budować wizerunek trenera, poznasz realia pracy w klubach fitness oraz dowiesz się jak pozyskać i zatrzymać klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Doskonali i rozwija swoje kompetencje w oparciu o trendy, osiągnięcia metodyczne i naukowe w sporcie powszechnym. Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej. Przygotowuje plan, organizuje proces treningowy i prowadzi jednostki treningowe. Dobry kurs wzmacnia motywację do zdobywania wiedzy, do wyjścia ze strefy komfortu, tak aby profesjonalne zajmować się pracą z indywidualnym klientem. Dlatego na kursie kładziemy nacisk na odpowiednie przygotowanie adeptów - zarówno z punktu widzenia fizycznego tj. rodzaje i poprawność wykonywanych ćwiczeń, ale także m.in. układanie planów dietetycznych jak i techniki motywacyjne.	przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.	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. Doradzenie w kwestiach suplementacji, w tym doboru odpowiednich suplementów i ich bezpiecznego stosowania. Dostosowanie do indywidualnego klienta ćwiczeń .	Ocena umiejętności praktycznego wykorzystania nabytej i zdobytej wiedzy	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, dokument potwierdzający kompetencję 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?

Tak, 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?

Tak, dokument potwierdza zdobycie wiedzy teoretycznej i praktycznych umiejętności oraz informuje o przebiegu szkolenia ze wskazaniem na część szkoleniową i sprawdzającą efekty uczenia.

Program

PODSTAWY DIETETYKI I SUPLEMENTACJI ,Rola trenera w kreowaniu dobrych nawyków żywieniowych. Badania biochemiczne krwi. Składniki pokarmowe. ,Suplementy diety. Zapotrzebowanie kaloryczne i podstawy układania planów żywieniowych. Postępowanie żywieniowe i suplementacyjne w przypadku wybranych schorzeń cywilizacyjnych. Podstawy dietoterapii.

TEORIA TRENINGU – TRENING SIŁOWY

Cele treningowe: trening siłowy, wytrzymałościowy, masa mięśniowa, siła maksymalna, moc mięśniowa. • Klasyfikacja środków treningowych; ćwiczenia klasyczne; pomocnicze; przygotowawcze; uzupełniające.

Drogi i metody rozwoju siły mięśniowej. Metoda bodybuilding, MSP, ciężko atletyczna, izometryczna, ekscentryczna, mieszana. Ćwiczenia klasyczne, pomocnicze, przygotowawcze, uzupełniające (podział i przykłady ćwiczeń)

Technika ćwiczeń siłowych. Ćwiczenia klasyczne, pomocnicze, przygotowawcze, uzupełniające (podział i przykłady ćwiczeń)

Technika ćwiczeń siłowych: martwy ciąg, przysiad, podciąganie na drążku . • Podstawy biomechaniki ruchu. • Periodyzacja, programowanie i metodyka treningu. Rodzaje treningów.

Metody intensyfikowania treningu – superserie, serie łączone, drop-sety..

Technika ćwiczeń siłowych: martwy ciąg, przysiad, podciąganie na drążku, pompki na poręczach, wyciskanie sztangi stojąc, wyciskanie sztangi leżąc, podciąganie sztangi w opadzie tułowia

.CARDIO COMPLEX (technika ćwiczeń zwiększających intensywność treningu, kombinacje ćwiczeń • BOSU. Ćwiczenia równowagi.

AKCESORIA TRENINGOWE – technika i programowanie ćwiczeń w treningu personalnym: • SZTANGA (martwy ciąg, zarzut, podrzut, przysiady, wykroki). 1. PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO – BLOK 2. • Dysfunkcje narządu ruchu..

AKCESORIA TRENINGOWE – technika ruchu i programowanie ćwiczeń w treningu personalnym: • GUMY POWER BAND • KETTLEBELL – BLOK 1. Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kulowych, programowanie treningu. AKCESORIA TRENINGOWE • KETTLEBELL – BLOK 2. Technika ćwiczeń z wykorzystaniem odważników kulowych, programowanie treningu. 2. AKCESORIA TRENINGOWE • TRX – Technika ćwiczeń z w podwieszeniu, zastosowanie i programowanie treningu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 BLOK I	Łukasz Pilch	22-03-2025	10:00	10:30	00:30
2 z 22 BLOK I	Łukasz Pilch	22-03-2025	10:30	14:30	04:00
3 z 22 BLOK I	Magdalena Sypek-Kleiba	22-03-2025	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 22 BLOK II	Łukasz Pilch	23-03-2025	10:30	14:30	04:00
5 z 22 BLOK II	Magdalena Sypek-Kleiba	23-03-2025	15:00	17:00	02:00
6 z 22 BLOK III	Magdalena Sypek-Kleiba	05-04-2025	10:00	12:00	02:00
7 z 22 BLOK III	Aneta Przepióra-Jodłowska	05-04-2025	12:30	16:30	04:00
8 z 22 BLOK IV	Magdalena Sypek-Kleiba	06-04-2025	10:00	13:00	03:00
9 z 22 BLOK IV	Magdalena Sypek-Kleiba	06-04-2025	13:30	16:30	03:00
10 z 22 BLOK V	Kamil Goleń	12-04-2025	10:30	15:00	04:30
11 z 22 BLOK V	Kamil Goleń	12-04-2025	15:00	18:00	03:00
12 z 22 BLOK V	Kamil Goleń	13-04-2025	10:30	14:30	04:00
13 z 22 BLOK V	Kamil Goleń	13-04-2025	15:00	18:00	03:00
14 z 22 BLOK VI	Karolina Kurasz	26-04-2025	10:30	13:30	03:00
15 z 22 BLOK VI	Karolina Kurasz	26-04-2025	14:00	16:00	02:00
16 z 22 BLOK VII	Łukasz Pilch	27-04-2025	10:00	12:00	02:00
17 z 22 BLOK VII	Aneta Przepióra-Jodłowska	27-04-2025	12:00	16:30	04:30
18 z 22 BLOK VIII	Aneta Przepióra-Jodłowska	10-05-2025	10:00	12:00	02:00
19 z 22 BLOK VIII	Aneta Przepióra-Jodłowska	10-05-2025	14:30	16:30	02:00
20 z 22 BLOK VIII	Łukasz Pilch	11-05-2025	09:30	10:30	01:00
21 z 22 BLOK VIII	Łukasz Pilch	11-05-2025	10:30	12:30	02:00
22 z 22 BLOK VIII	Aneta Przepióra-Jodłowska	11-05-2025	13:00	15:30	02:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	44,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	44,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Aneta Przepióra-Jodłowska

Doktor nauk o kulturze fizycznej – AWF Warszawa. Magister wychowania fizycznego w zakresie nauczania wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej – WSP Rzeszów. Instruktor Fitness. Trener Personalny. Szkoleniowiec, konsultant, prezenter w zakresie fitness i treningu personalnego. Adiunkt w Centrum Fizjoterapii i Sportu Politechniki Rzeszowskiej. Instruktor Rekreacji Ruchowej / Fitness - nowoczesne formy gimnastyki (TKKF)
Instruktor Aerobiku (ARTiM) i Step Aerobiku (AEROFIT)
APF Instructor, Master APF (Inka Szymanski Fitness School)
Międzynarodowy Instruktor GSTC – TRX
Master Instructor CrossCore RBT
Trener Flowin Basic
Trener Personalny (Olimpiakos)
Instruktor Kettlebell Lvl 1 (Polski Klub Kettlebell)
Instruktor Girevoy Sport PKK (PKK, Ivan Denisov)
Instruktor tańców polskich w dziedzinie taniec ludowy (Studium Kulturalno - Oświatowe Uniwersytetu Rzeszowskiego)
Instruktor sportu w pływaniu (WSP Rzeszów)
Instruktor sportu w lekkoatletyce (WSP Rzeszów)



2 z 5

Łukasz Pilch

Pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego - na Wydziale Wychowania Fizycznego -
Prowadzenie wykładów i ćwiczeń z przedmiotu "Teoria i praktyka treningu personalnego"

Trener Personalny
Master Training with Escape Fitness
Ukończony kurs TRX Sports Medicine

Bulgarian Bag Master Trainer Course (Ushomi)
MP Cycling Instructor,
Międzynarodowy instruktor GSTC-TRX,
Instruktor Kulturystryki,
Instruktor Skoków Do Wody



3 z 5

Magdalena Sypek-Kleiba

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Dyplomowany fizjoterapeuta. Instruktor rekreacji ruchowej o specjalności Fitness – nowoczesne formy gimnastyki. Instruktor Pilates. Instruktor Indoor - Cycling.
Trener personalny, instruktor stretchingu
. Aktywna uczestniczka szkoleń i kursów z zakresu treningów wzmacniających i kształtujących ciało, ćwiczeń dla kobiet w ciąży oraz treningu funkcjonalnego



4 z 5

Kamil Goleń

Absolwent wydziału Rehabilitacji AWF Warszawa. Specjalista treningu funkcjonalnego oraz trener przygotowania motorycznego (NCSC).
Kierownik działu treningu w Centrum Rehabilitacji Sportowej. Wykładowca licznych konferencji organizowanych m.in. przez PKOL, AWF Katowice, AWF Warszawa. Współtwórca szkoleń z dziedziny profilaktyki w tenisie ziemnym oraz bieganiu akredytowanych przez Polski Związek Tenisa oraz Polski Związek Lekkiej Atletyki.
Jako trener przygotowania motorycznego współpracuje z zawodnikami kadr narodowych (tenis, lekka atletyka pływanie, sztuki walki). Uczestnik wielu międzynarodowych szkoleń: Applied functional science, EXOS Performance Mentorship I i II, Kinetic Control, CrossfitWeighlifting Course, We Jego pasją jest pomoc ludziom aktywnym oraz tym którzy chcą powrócić do sportu po przebytej kontuzji. Fanatyk biegania, były lekkoatleta, który całą swoją karierę zawodową skupia na doskonaleniu siebie oraz swoich umiejętności trenerskich.



5 z 5

Karolina Kurasz

Dietetyka 2017- 2020 Uniwersytet Rzeszowski

Kierunek: Dietetyka

Uzyskany tytuł: Licencjat

2020-2022 Uniwersytet Rzeszowski

Kierunek: Dietetyka

Uzyskany tytuł: Magister

- 11.2017 - Kurs Dietetyki sportowej
- 01.2018 - Kurs "Psychodietetyka (praca z pacjentem otyłym)"
- 02.2018 - Kurs "Dietoterapia w chorobach autoimmunologicznych"
- 02.2018 - Kurs "Dietoterapia w nefrodiabetologii"
- 01.2019 - Kurs Basic Sport Nutrition
- 07.2022 - Kurs "Redukcja od A do Z"
- 07.2022 - Kurs Dietetyki sportowej
- 07.2022 - Kurs "Nowoczesne metody suplementacji w sporcie"
- 12.2022 - Kurs "Dieta ketogeniczna w naukowym ujęciu"
- 01.2023 - Kurs Trenera personalnego AST Szkoleniowiec - Dietetyk

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypty i materiały po założeniu konta trenera udostępniane są w formie PDF.

Zbiorczo ze skryptem 11 sztuk materiałów.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem koniecznym jest ukończone 18 lat życia.

Adres

al. Józefa Piłsudskiego 44

35-001 Rzeszów

woj. podkarpackie

Kursy odbywają się w siłowniach Fitness for Life C. H Galeria Rzeszów wejście od parkingu 3 piętro oraz Fitness for Life siłownia Aleja Rejtana 23 w Rzeszowie.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Krzysztof Bączkowski

E-mail k.baczkowski@akademiarzeszow.pl

Telefon (+48) 606 664 028