



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik



KURS TRENERA PERSONALNEGO + INSTRUKTORA SIŁOWNI ATS-SPORT

Numer usługi 2025/03/18/44361/2630053

📍 Toruń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 33 h

📅 17.05.2025 do 01.06.2025

2 190,00 PLN brutto

2 190,00 PLN netto

66,36 PLN brutto/h

66,36 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none"> Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia. Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego. Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód. Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako trener personalny lub instruktor siłowni. <p>Z kursu mogą skorzystać uczestnicy projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	18
Data zakończenia rekrutacji	16-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	33

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym kursu na trenera personalnego oraz instruktora siłowni jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia indywidualnych treningów dostosowanych do potrzeb klientów. Kurs rozwija umiejętności w zakresie technik treningowych, anatomii, dietetyki oraz motywacji, umożliwiając skuteczne wspieranie klientów w osiąganiu celów zdrowotnych i sportowych oraz zapewniając bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik buduje plan treningowy.	Uczestnik przygotowuje przykładowy plan treningowy dla klienta, uwzględniając jego cele i stan zdrowia.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu podstaw anatomii i fizjologii człowieka.	Znajomość podstawowej budowy i funkcji układu kostnego, mięśniowego, oraz stawowego. Umiejętność lokalizowania i rozpoznawania kluczowych grup mięśniowych oraz ich funkcji w ruchu. Fizjologia: Zrozumienie procesów zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, takich jak metabolizm, praca układu krążenia i oddechowego. Wiedza o wpływie różnych form treningu na układ nerwowy, hormonalny i mięśniowy.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo wykonuje ćwiczenia siłowe.	Ocena praktyczna podczas ćwiczeń, weryfikująca technikę i poprawność wykonywanych ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik posługuje się zasadami bezpieczeństwa podczas treningu.	Ocena praktyczna i teoretyczna z zakresu zasad bezpieczeństwa w trakcie treningu.	Debata swobodna
Uczestnik aktywnie motywuje oraz wspiera swojego podopiecznego w realizacji założonych celów.	Symulacja rozmowy z klientem, w której uczestnik demonstruje umiejętności motywacyjne i wspierające.	Debata swobodna
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki sportowej.	Podstawy dietetyki - przygotowanie podstawowego planu dietetycznego wraz z zaleceniami dot. symulowanych celów	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

TEORIA

- podstawowe zasady i sens ćwiczeń fizycznych
- powtórka z anatomii, fizjologii oraz biochemii
- rodzaje treningów
- parametry ćwiczeń (intensywność i objętość)
- teoria planów treningowych
- periodyzacja treningu
- metody treningu kulturystycznego (pod sylwetkę), siłowego, sprawnościowego
- ćwiczenia na maszynach, z ciężarem wolnym oraz z oporem własnego ciała
- strefy treningu, trening cardio oraz trening outdoor
- teoria rozgrzewki
- mobilizacja/rozciąganie i regeneracja
- stabilizacja centralna oraz trening funkcjonalny
- typy budowy, wady postawy
- zdrowy kręgosłup i profilaktyka kontuzji układu ruchu
- akcesoria treningowe
- trening dla kobiet w ciąży oraz dla osób starszych
- testy sprawności fizycznej
- podstawy dietytyki / odżywianie a poprawa sylwetki
- nadwaga i otyłość
- podstawy suplementacji
- profilaktyka zdrowia i poprawa jakości życia
- podstawy organizacji procesu opieki nad podopiecznym
- komunikacja z podopiecznym
- częste problemy we współpracy z podopiecznym
- karta wywiadu / ankieta wstępna
- możliwości pracy jako trener personalny
- edukacja w zawodzie trenera
- sekcja dyskusyjna (pytania i odpowiedzi)

PRAKTYKA

- podstawowe zasady, schematy i wzorce ruchowe
- praktyka rozgrzewki
- sprzęt stacjonarny (maszyny) na siłowni

- sprzęt wolny na siłowni (hantle, sztangi, kettlebell)
- sprzęt specjalistyczny – piłki, worki, gumy elastyczne
- ćwiczenia ogólnorozwojowe i uzupełniające
- podstawy treningu na taśmach trx
- nauka techniki ćwiczeń siłowych/kulturystycznych
- metody treningu siłowego/kulturystycznego/ogólnorozwojowego
- stabilizacja/core
- mobilizacja/rozciąganie
- trening obwodowy/stacyjny
- trening funkcjonalny
- trening interwałowy hiit, tabata, crossowy
- ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)
- doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach
- powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ
- test wiedzy praktycznej dla kursantów z zakresu ćwiczeń siłowych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 TEORIA - dzień 1 Podstawy Teorii i Praktyki Treningu: Zasady, Anatomia, Fizjologia, Rodzaje oraz Metodyka Ćwiczeń	Marcin Borkowski	17-05-2025	09:00	13:00	04:00
2 z 18 Przerwa	Marcin Borkowski	17-05-2025	13:00	13:30	00:30
3 z 18 TEORIA - dzień 1 Techniki i Metody Treningowe: Ćwiczenia na Maszynach, z Ciężarem Wolnym i Oporem Własnego Ciała, Trening Cardio, Outdoor oraz Elementy Mobilizacji i Regeneracji	Marcin Borkowski	17-05-2025	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 TEORIA - dzień 2 Zdrowie, Sylwetka i Sprawność: Typy Budowy, Profilaktyka Układu Ruchu, Trening Specjalistyczny, Dietetyka i Suplementacja	Marcin Borkowski	18-05-2025	09:00	13:00	04:00
5 z 18 Przerwa	Marcin Borkowski	18-05-2025	13:00	13:30	00:30
6 z 18 TEORIA - dzień 2 Profesjonalna Opieka Trenerska: Organizacja Procesu, Komunikacja, Rozwiązywanie Problemów oraz Rozwój Zawodowy	Marcin Borkowski	18-05-2025	13:30	15:00	01:30
7 z 18 PRAKTYKA - dzień 3 Podstawy Ruchu i Praktyka: Zasady, Schematy, Wzorce oraz Rozgrzewka	Marcin Borkowski	24-05-2025	09:00	13:00	04:00
8 z 18 Przerwa	Tomasz Hałas	24-05-2025	13:00	13:30	00:30
9 z 18 PRAKTYKA - dzień 3 Sprzęt i Ćwiczenia na Siłowni: Maszyny, Ciężary Wolne, Sprzęt Specjalistyczny oraz Trening na Taśmach TRX	Marcin Borkowski	24-05-2025	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 PRAKTYKA - dzień 4 nauka techniki ćwiczeń siłowych/kultury stycznych metody treningu siłowego/kultury stycznego/ogóln orozwojowego stabilizacja/core	Tomasz Hałas	25-05-2025	09:00	13:00	04:00
11 z 18 Przerwa	Tomasz Hałas	25-05-2025	13:00	13:30	00:30
12 z 18 PRAKTYKA - dzień 4 Mobilizacja, Rozciąganie oraz Trening Obwodowy i Stacyjny	Tomasz Hałas	25-05-2025	13:30	15:00	01:30
13 z 18 PRAKTYKA - dzień 5 Trening Funkcjonalny oraz Interwały: HIIT, Tabata i Crossowy – Omówienie podstaw treningu funkcjonalnego wspierającego codzienną sprawność oraz intensywnych metod interwałowych	Tomasz Hałas	31-05-2025	09:00	13:00	04:00
14 z 18 Przerwa	Tomasz Hałas	31-05-2025	13:00	13:30	00:30
15 z 18 PRAKTYKA - dzień 5 ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)	Tomasz Hałas	31-05-2025	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 PRAKTYKA - dzień 6 doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ	Tomasz Hałas	01-06-2025	09:00	13:00	04:00
17 z 18 Przerwa	Tomasz Hałas	01-06-2025	13:00	13:30	00:30
18 z 18 Egzamin	-	01-06-2025	13:30	15:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 190,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 190,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	66,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	66,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Borkowski

Marcin Borkowski – Od 12 lat zawodowo zajmuje się terapią manualną, masażem i treningiem personalnym. Doświadczenie jako terapeuta zdobywał w stowarzyszeniach w pracy z osobami niepełnosprawnymi i cierpiącymi z powodu bólu.

Pracowałem w kilku największych siłowniach w Toruniu.

Od 7 lat prowadzę własną działalność gospodarczą, a od 3 własne Studio Rehabilitacji i Treningu Personalnego High Level Sport.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

WYKSZTAŁCENIE

- Technik masażysta
- Terapeuta manualny wedle koncepcji:

Ackermanna

Cyriax'a

FDM Fascial Distortion Model

SZKOLENIA

- Masaż tkanek głębokich
- Suche igłowanie i mezoterapia
- Kinesiology taping
- Terapia manualna przy ostrym dysku
- Trener personalny
- Instruktor rekreacji ruchowej fitness i ćwiczenia siłowe
- Instruktor Girevoy Sport
- Sędzia Girevoy Sport
- Trening Sensomotoryczny
- Olimpijskie podnoszenie ciężarów
- Pinoterapia

Prywatnie posiadacz purpurowego pasa w Brazylijskim Jiu Jitsu.



2 z 2

Tomasz Hałas

Wykładowca w Akademii Trenerów Sportu od 2016 roku. Przeprowadził ponad 500 godzin szkoleniowych, prowadzi kurs na trenera personalnego w wersji grupowej oraz indywidualnej. Trener osobisty, który w sporcie działa blisko dekadę.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

Wybrane kursy i szkolenia:

- Trener personalny
- Instruktor Kalisteniki i Street Workout z ramienia Ghetto Workout
- Instruktor Trójboju siłowego
- Instruktor Fitness
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Dmitriego Klokova
- Podstawy dwuboju siłowego – warsztaty prowadzone przez Marcina Muzińskiego
- Podstawy Girevoy Sport/Kettlebell Lifting – warsztaty prowadzone przez Wojciecha Zimoląga
- Kettlebells in Workout level 1i2 – warsztaty prowadzone przez Michała Szulejewskiego
- Podstawy trójboju siłowego
- Warsztat z techniki i wariacji ćwiczeń: Przysiad, Martwy ciąg, wyciskanie leżąc
- Programowanie treningowe w sportach siłowych
- Szkolenia z poprawy mobilności i stabilizacji

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Dodatkowo zapewnione będą dostęp do materiałów multimedialnych, takich jak filmy instruktażowe oraz prezentacje, które pomogą w przyswajaniu wiedzy. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania usługi.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie ats-sport.pl w zakładce dofinansowanie.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Targowa 36/38
87-100 Toruń
woj. kujawsko-pomorskie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie HIGH LEVEL SPORT w Toruniu, który zapewnia profesjonalne warunki do nauki i treningu. Dzięki nowoczesnemu wyposażeniu i przestrzeni dostosowanej do potrzeb kursu, uczestnicy będą mieli możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paweł Wójcik

E-mail kontakt@ats-sport.pl

Telefon (+48) 516 501 395