



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

283 oceny

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/03/25/126640/2646895

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 20.09.2025 do 12.10.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

90,89 PLN brutto/h

90,89 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która chce rozpocząć karierę jako trener personalny i poszukuje kompleksowego szkolenia w renomowanej firmie szkoleniowej, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

44

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest uzyskanie wiedzy i umiejętności oraz kompetencji społecznych z zakresu treningu personalnego. Nabyte umiejętności: podstawy anatomii, umiejętności kompleksowej pracy z podopiecznym - od diagnozowania i niwelowania jego słabych ogniw, przez zaplanowanie treningu po przeprowadzenie właściwej jednostki treningowej. Pozyskanie wiedzy z podstaw dietetyki, treningu siłowego, treningu funkcjonalnego, mobility oraz metodologii wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie jak planować i realizować proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną, wie jak przygotować plan, zorganizować proces treningowy i prowadzić jednostki treningowe. Potrafi wziąć odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu.	Zadanie kilku pytań oraz poproszenie o wykonanie kilku ćwiczeń związanych z treningiem personalnym.	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

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

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ

- płaszczyzny i osie ciała,
- budowa szkieletu osiowego,
- mięśnie tułowia i szyi,
- budowa anatomiczna kończyny górnej,

- budowa anatomiczna kończyny dolnej,
- mięśnie górnych części ciała,
- mięśnie dolnych części ciała.

UKŁAD ODDECHOWY

- charakterystyka układu oddechowego człowieka,
- najczęstsze choroby i objawy,
- prawidłowy oddech a zdrowie.

AKTYWACJA i UZUPEŁNIENIE TRENINGU

- rola rozgrzewki w treningu siłowym,
- typy rozgrzewek,
- stretching aktywny i pasywny, charakterystyka i różnice,
- wysiłek tlenowy i beztlenowy, czyli różnice pomiędzy cardio a interwałami

PODSTAWY TRENINGU SIŁOWEGO

- trening na maszynach a ruchy złożone,
- baza ćwiczeń siłowych,
- wyciskania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- przyciągania pionowe i poziome górnych grup mięśniowych,
- wyciskania i przyciągania w obrębie kończyn dolnych,
- progresje i regresje podstawowych wzorców ruchowych,
- wprowadzenie do układania planów treningowych.

DIAGNOSTYKA FUNKCJONALNA

- reedukacja podopiecznych,
- diagnostyka aparatu ruchu, jak ją przeprowadzić,
- tworzenie kompletnego profilu podopiecznego,
- podstawy treningu rehabilitacyjnego,
- testy funkcjonalne,
- testy mobilności.

UKŁAD HORMONALNY KOBIECI I MĘŻCZYZN

- podstawy działania układu hormonalnego,
- wytwarzanie hormonów,
- uwarunkowania hormonalne kobiet i mężczyzn do wysiłku fizycznego.

METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

- centrum jako najważniejszy sektor Twojego ciała,
- progresje i regresje ćwiczeń funkcjonalnych,
- przełożenie napięcia centralnego na ruchy wielopłaszczyznowe,
- funkcjonalne zaburzenia aparatu ruchu,
- ścieżki metaboliczne w odniesieniu do treningu funkcjonalnego,
- równowaga i stabilizacja,
- podstawy programowania treningu funkcjonalnego.

MOBILITY

- techniki mobilizacyjne w aparacie ruchu- układ powięziowo mięśniowy,
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych,
- zespół skrzyżowania górnego i dolnego,
- techniki mobilizacyjne w ujęciu poszczególnych stawów.

FUNDAMENTY TRENINGU MEDYCZNEGO

- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania całego ciała,
- dysfunkcje kręgosłupa i ich wpływ na trening,
- techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost,
- taśmy anatomiczne i ich analiza,
- postawa ciała a wpływ na ruchomość stawów.

PROGRAMOWANIE TRENINGOWE

- adaptacja do wysiłku,
- modele przygotowawcze: GPP, GAS,
- założenia ogólne: wywiad z klientem, uwarunkowania do wysiłku, najczęstsze błędy w planach,
- analiza funkcjonalna klienta: mobilność, stabilność, kontrola ruchu,
- parametry treningowe: nazewnictwo, serie, powtórzenia, intensywność, przerwy, tempo,
- podział jednostki treningowej,
- metody i modele treningowe,
- periodyzacja planów treningowych: mikro, makro, mezocykl.
- tworzenie planów treningowych na miarę potrzeb klienta

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

- budowanie marki i wizerunku trenera personalnego,
- komunikacja z klientem.

PODSTAWY DIETETYKI I SUPLEMENTACJI

- makroskładniki i ich rola w organizmie: białą, węglowodany, tłuszcze, błonnik, woda,
- obliczanie zapotrzebowania kalorycznego,
- rodzaje diet i ich charakterystyka,
- postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach,
- wywiad dietetyczny i protokół działań z klientem,
- stereotypy i mity dietetyczne,
- interpretacje i nauka rozpisywania planów dietetycznych,
- charakterystyka suplementów diety: suplementy białkowe i węglowodanowe, kreatyna, witaminy i minerały, termogeniki, aminokwasy, probiotyki, stymulanty i neurotransmitery.

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	3 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,89 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Eryk Bandera

Jestem trenerem przygotowania motorycznego, trenerem personalnym oraz szkoleniowcem. Współpracuje z osobami, które są bądź chcą zostać atletami - chcą być ponadprzeciętnie sprawne, silne i dobrze wyglądać. Swój warsztat trenerski jak i szkoleniowy poszerzam na licznych szkoleniach, konferencjach czy mentoringach.



2 z 3

Tomasz Cierpisz

Specjalista w zakresie treningu siłowego i funkcjonalnego
Trener Personalny
Trener Przygotowania Motorycznego
Instruktor StrongFirst Elite
Instruktor StrongFirst Giry II
Instruktor StrongFirst Lifter
Instruktor StrongFirst Bodyweight
Sinister
Certified Functional Strength Coach
Original Strength Certified Coach
Top Team Instruktor
Organizator Mistrzostw Polski Kettlebell HardStyle 2022
Sędzia Mistrzostw Polski i Pucharu Polski Kettlebell HardStyle
Założyciel Opolskiego Centrum Treningu Kettlebell i Studia Treningu Personalnego „Strefa Mocy”.
Ukończone liczne kursy w zakresie treningu przekrojowego, różnych metod treningowych i dietytyki.
Ze sportem związany od 37 lat.
Przez tenis ziemny, sztuki walki i tradycyjną siłownię, aż do fascynacji crossfitem i w końcu odnalezieniem swojego powołania w treningu z odważnikami kulowymi. Z nim poprawisz sylwetkę, poćwiczysz prozdrowotnie, a także przygotujesz się do wszelkich wyzwań sportowych.



3 z 3

Kamil Borański

2015 r. - uzyskanie tytułu magistra fizjoterapii
2016 r. - uzyskanie tytułu trenera personalnego
2017 r. - zdobycie tytułu Mistrza Polski Juniorów w kulturystyce i w trójboju siłowym
2019 r. - obecnie - prowadzenie kursów na trenera personalnego
2021 r. - obecnie - prowadzenie studia fizjoterapeutycznego

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Dietetyka sportowa dla trenera
- Dietetyka kliniczna dla trenera
- Programowanie treningowe dla trenera

- Marketing trenera i dietetyka
- Anatomia w praktyce
- Psychologia dla trenera
- Prowadzenie klienta krok po kroku

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

Informacje dodatkowe

W przypadku konieczności przeprowadzenia egzaminu zewnętrznego, jest to możliwe. Egzamin zewnętrzny przeprowadzony będzie w instytucji REPs w formie zdalnej.

Przygotowaliśmy dla Ciebie praktyczny kurs, na którym nauczysz się jak poprawnie trenować oraz jak układać plany treningowe. Zobaczysz jak powinien wyglądać dobry trening personalny od A do Z, a także poznasz wiele innych, przydatnych aspektów w pracy trenera personalnego. Nasz kurs to sama praktyka. Sprawdź nas:

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Aleja Spółdzielczości Pracy 26

20-003 Lublin

woj. lubelskie

CityFit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661