



HW SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



PERSONAL TRAINER. Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu personalnego.

Numer usługi 2025/04/13/50172/2687255

📍 Wrocław / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 06.05.2025 do 25.05.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

83,33 PLN brutto/h

83,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• studenci Akademii Wychowania Fizycznego oraz uczelni medycznych • Instruktorzy sportu • Fizjoterapeuci i osoby związane z leczeniem ruchem • Trenerzy w klubach sportowych • Wszystkie osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę z zakresu przygotowania fizycznego pod kątem rekreacyjnym, amatorskim, jak i sportowym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	05-05-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną)
Liczba godzin usługi	60
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

PERSONAL TRAINER. Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu personalnego. - przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego w zakresie analizy potrzeb potencjalnego klienta, diagnostyki przeciążeń oraz ich korekcji, analizy nawyków żywieniowych i wprowadzeniu zmian, nauczania podstawowych wzorców ruchowych oraz stworzenia zindywidualizowanego planu treningowego, a także jego kompleksowego przeprowadzenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant posiada wiedzę z zakresu podstaw psychologii sportu, biomechaniki ruchu, zasad programowania treningu, żywienia i suplementacji.	Potrafi wymienić podstawowe koncepcje psychologiczne wykorzystywane w treningu personalnym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna wzorce ruchowe (np. przysiad, martwy ciąg) oraz potrafi opisać ich biomechanikę.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Umie opisać podstawowe zasady budowania planów treningowych dostosowanych do celów klienta.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Zna podstawy dietetyki i potrafi wskazać główne makroskładniki oraz suplementy wspomagające trening.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prawidłowo przeprowadza wywiad z klientem i wypełnia kartę klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kursant potrafi przeprowadzić analizę potrzeb klienta, zaprogramować trening i zademonstrować technikę ćwiczeń siłowych, kettlebell oraz rozgrzewki funkcjonalnej.	Dobiera ćwiczenia do poziomu i celów podopiecznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Demonstruje poprawną technikę ćwiczeń: Deadlift, Squat, Bench Press, Pull-Ups, KB Swing, TGU itp.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Programuje trening z uwzględnieniem prewencji urazów i celów długoterminowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant potrafi efektywnie komunikować się z klientem, budować relację, prowadzić motywujący dialog oraz wykazuje się empatią i elastycznością.	Prowadzi rozmowę z klientem w sposób angażujący i wspierający.	Wywiad swobodny
	Reaguje adekwatnie na potrzeby i emocje klienta.	Wywiad swobodny
	Współpracuje w grupie (np. podczas ćwiczeń zespołowych lub analizy przypadków).	Wywiad swobodny
	Wykazuje odpowiedzialność i etykę zawodową.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Certyfikat ukończeniu usługi 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?

Certyfikat ukończenia usługi potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument będzie zawierał informacje o przeprowadzonej walidacji w formie testu przeprowadzonego przez specjalistę w danym zakresie.

Program

1. Wstęp i omówienie ogólnych założeń szkolenia.

2. Wszelkie zagadnienia z zakresu treningu personalnego oraz zakresu prozdrowotnego:

- pierwsze spotkanie z klientem, analiza jego potrzeb i "potrzeb ukrytych",
- podstawy psychologii sportu,
- podstawy żywienia, dietytyki i suplementacji
- diagnostyka - testy funkcjonalne, dające nam realny obraz i rzeczywiste potrzeby danej osoby,

- Programowanie treningu w oparciu o cele klienta (z uwzględnieniem wieku, stażu treningowego, stanu zdrowia, ilości treningów w tygodniu, itd.)
- konstruowanie planów treningowych w oparciu o wyniki uzyskane w testach - naprawa najsłabszych ogniw oraz realizacja celów, z którymi dana osoba się zjawiała
- standardowe ścieżki rehabilitacyjne oraz wdrożenie nawyków prehabu, czyli prewencji urazów i przeciążeń,
- zasady prowadzenia rozgrzewki - schematy, dobór, prewencja kontuzji,
- Warsztaty budowania pośladka + prewencja urazów kręgosłupa + wzmacnianie core (każdy z bloków podzielony na część teoretyczną i praktyczną wraz z progresją ćwiczeń od niepełnych ruchów izolowanych do ruchów wielostawowych)
- Metody budowania masy mięśniowej (omówienie metod, rozpisanie przykładowych planów - Warsztaty, przykładowe ćwiczenia, praktyka ruchów - analiza poprawności techniki ćwiczeń)
- Trening redukcyjny (omówienie niezbędnych aspektów, kolejności etapów, prawidłowy przebieg redukcji, itd.)
- Metody generowania dodatkowego wydatku energetycznego, trwającego jeszcze wiele godzin po skończeniu treningu (finishery / dopalacze)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Podstawy psychologii sportu + kompetencje miękkie trenera	Maciej Kownacki	06-05-2025	10:00	15:00	05:00
2 z 12 Karta klienta, pierwsze spotkanie, analiza potrzeb	Maciej Kownacki	06-05-2025	15:00	20:00	05:00
3 z 12 Testy diagnostyczne i funkcjonalne	Maciej Kownacki	07-05-2025	10:00	15:00	05:00
4 z 12 Zasady prowadzenia rozgrzewki, schematy rozgrzewki, dobór rozgrzewki, movement prep + prewencja kontuzji	Maciej Kownacki	07-05-2025	15:00	20:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 12 Podstawowe wzorce ruchowe - ciężar własnego ciała + wzorce z oporem zewnętrznym	Maciej Kownacki	08-05-2025	10:00	15:00	05:00
6 z 12 Trening Kettlebells w treningu personalnym: Swing, TGU, KB Clean, KB Snatch, Windmill, KB Halo, KB Chops.	Maciej Kownacki	08-05-2025	15:00	20:00	05:00
7 z 12 Ćwiczenia wielostawowe: Deadlift, Military Press, Squat, Bench Press, Pull-Ups + programowanie. Atlas ćwiczeń.	Maciej Kownacki	19-05-2025	10:00	20:00	10:00
8 z 12 Podstawy programowania, dobór ćwiczeń w zależności od celu treningowe, zestawianie ćwiczeń ze sobą	Maciej Kownacki	20-05-2025	10:00	15:00	05:00
9 z 12 Programowanie treningowe nastawione na długofalowe cele podopiecznych.	Maciej Kownacki	20-05-2025	15:00	20:00	05:00
10 z 12 Podstawy żywienia, dietytyki i suplementacji	Maciej Kownacki	21-05-2025	10:00	15:00	05:00
11 z 12 Powtórka wybranych zagadnień przez kursantów.	Maciej Kownacki	21-05-2025	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 12 Egzamin walidacyjny. Teoretyczny + praktyczny.	Maciej Kownacki	25-05-2025	10:00	13:00	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	83,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	83,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Kownacki

Trening siłowy, trening sportowców - specjalizacja pływanie, trening siłowy, snowboard, judo. Zawodnik CrossFit.

Trener Personalny i szkoleniowiec

Instruktor ćwiczeń siłowych od 2007 roku

Absolwent AWF

Wielokrotny medalista imprez krajowych i międzynarodowych w judo.

Wyższe

Szkolenia trenerskie pod własną marką oraz jako podwykonawca dla Stregth & Conditioning Training Team oraz Akademii Treningu Siłowego Wojciecha Jusiela.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Karta klienta - wzór do dalszego wykorzystywania

- Karta testów funkcjonalnych - wzór do dalszego wykorzystywania
- Skrypt - standardowe metody rehabilitacyjne i prewencyjne
- Prezentacja - programowanie w treningu sportowym, personalnym i prozdrowotnym
- Prezentacja - warsztaty budowania pośladka
- Prezentacja - metody budowania masy mięśniowej

Informacje dodatkowe

Skrypt ze streszczeniem kursu, przybliżeniem najistotniejszych zagadnień oraz "ściąga" do korzystania w trakcie prowadzonej w przyszłości diagnostyki, analiza najpopularniejszych dyscyplin oraz ruchów i przemian w nich zachodzących. Wzorce pod układanie programów treningowych, schematy progresji treningowej, przykładowe bloki mikro, makro i mezo cykli treningowych stosowanych u sportowców zawodowych.

Warunki techniczne

1. Warunki formalne niezbędne do udziału w usłudze:

1) Wyrażenie zgody na rejestrowanie szkolenia na potrzeby usługodawcy oraz osób biorących udział w szkoleniu. Zgoda na rejestrowanie na potrzeby kontroli oraz dla potrzeb utrwalenia efektów szkolenia.

2. Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

1) Platforma: ZOOM (<https://zoom.us/>) - platforma obsługiwana jest przez aplikację lub przez przeglądarkę www;

2) Minimalne wymagania sprzętowe: urządzenie (komputer, laptop, tablet, smartphone, itp.) z dostępem do internetu i kamerą video.

3) Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza internetowego do płynnej transmisji: 10/10 Mbit/s.

4) Sterowniki oraz oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści oraz materiałów w formacie PDF oraz doc/docx.

5) Dostęp do usługi pozostaje aktywny przez 7 dni od daty jej rozpoczęcia.

Adres

ul. Grabiszyńska 241E

53-234 Wrocław

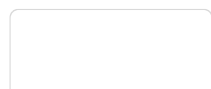
woj. dolnośląskie

Bridge Nation CrossFit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Parking przed budynkiem, mini bar ze snackami, lodówka

Kontakt



Maciej Kownacki



E-mail maciek@kownacki-training.com

Telefon (+48) 535 300 335