



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



Kurs Trenera Personalnego i Instruktora Fitness AST

Numer usługi 2025/04/23/16850/2704480

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 02.08.2025 do 16.08.2025

4 980,00 PLN brutto

4 980,00 PLN netto

118,57 PLN brutto/h

118,57 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz Instruktora Fitness, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	01-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	42
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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do pracy w roli trenera personalnego oraz instruktora siłowni. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener oraz Instruktor Siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Budowanie trwałych relacji z klientami i wspieranie ich w osiąganiu celów zdrowotnych. Zrozumienie i szacunek dla różnorodności kulturowej i fizycznej klientów. Praca w zespole, w tym współpraca z innymi specjalistami, takimi jak lekarze, fizjoterapeuci i dietetycy. Świadomość etycznych zasad praktyki zawodowej i poszanowanie prywatności klientów.	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
Wiedza: Zrozumienie anatomii i fizjologii ciała człowieka. Zasady planowania treningu siłowego, w tym technik treningowych, planów treningowych i progresji. Znajomość psychologii motywacji i umiejętność dostosowania planu treningowego. Świadomość zagadnień związanych z bezpieczeństwem treningu oraz pierwszą pomocą w przypadku urazów.	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	Wywiad swobodny
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. Doradzanie w kwestiach suplementacji, w tym doboru odpowiednich suplementów i ich bezpiecznego stosowania.	Ocena umiejętności wykorzystania zdobytej wiedzy	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, zawiera potwierdzenie.

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

Tak, zawiera potwierdzenie.

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

Tak, zawiera potwierdzenie.

Program

Trener Personalny:

TEORIA

Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera,

Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,

Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,

Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,

Teoria sportu i treningu sportowego-mezocykle, makrocykle i mikrocykle

Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,

Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,

Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,

Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,

Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,

Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.

PRAKTYKA

WSTĘP I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

Rola i rodzaje rozgrzewki w treningu,

Strefy tętna,

Wysiłek tlenowy i beztlenowy, interwał,

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami,

DIAGNOSTYKA I TESTY FMS

Wstępna ocena klienta,

Testy funkcjonalne,

Testy mobilności,

Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,

RODZAJE CYKLI TRENINGOWYCH

Mikrocykle

Makrocykle

Mezocykle

RODZAJE POPULARNYCH TRENINGÓW

Trening funkcjonalny, przykłady ćwiczeń,

Trening obwodowy, przykłady ćwiczeń,

Trening siłowy baza ćwiczeń (przysiad, martwy ciąg) – przykłady,

Trening nóg i pośladków przykłady,

Podstawowe ćwiczenia na: taśmy i kette, piłki gimnastyczne, bosu, sandbagi gimnastyczne, gumy/ekspandery,

Ćwiczenia wielostawowe z obciążeniem własnego ciała – przykłady,

ROZPISANIE TRENINGU – PROGRAMOWANIE

Budowa jednostki treningu personalnego – planowanie i programowanie ćwiczeń,

Progresje i regresje ćwiczeń,

ROZPISANIE DIETY

Wywiad dietetyczny,

Dopasowanie diety przy wybranych chorobach,

Rola i działanie istotnych suplementów diety,

Obliczanie zapotrzebowania białka i kaloryczności do określonego celu

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

Budowanie własnej marki i wizerunku,

Komunikacja z klientami

SPRAWY ORGANIZACYJNE:

- ✓ wzajemne poznanie, wstępna rozmowa o doświadczeniu w branży fitness i oczekiwaniach względem kursu,
- ✓ przedstawienie planu kursu instruktora fitness,
- ✓ organizacja procesu dydaktycznego, terminy i godziny zajęć,
- ✓ warunki zaliczenia kursu – omówienie egzaminu specjalistycznego,
- ✓ zajęcia pokazowe – wstępna ocena umiejętności ruchowych,
- ✓ pytania i odpowiedzi.

FITNESS – PODSTAWOWE ELEMENTY:

- ✓ historia fitnessu,
- ✓ podział i różnorodność zajęć fitness,
- ✓ schemat i budowa różnych programów,
- ✓ muzyka i jej tempo w zajęciach fitness,
- ✓ komunikacja z grupą – werbalna i niewerbalna,
- ✓ metody nauczania ćwiczeń fitness,

- ✓ choreografia w zajęciach fitness – metodyka,
- ✓ budowanie prostego i zaawansowanego bloku choreograficznego "32",
- ✓ zasada „piramidy A-B-C”,
- ✓ pierwsza pomoc – abecadło,
- ✓ najważniejsze wiadomości z zakresu anatomii mięśniowej, żywienia i suplementacji.

AEROBIK:

- ✓ zasady rozgrzewki przed lekcjami aerobiku,
- ✓ podstawowe kroki aerobiku: step touch, double step touch, grape vine, 4 kolana, V-step, step out, chasse mambo, heel back, push, cross, ponny, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków aerobiku,
- ✓ podstawy zmian w przestrzeni.

STEP AEROBIK:

- ✓ zasady rozgrzewki w lekcji step aerobiku,
- ✓ podstawowe kroki step aerobiku: basic step, V-step, repeaters / 3 kolana, knee up, cha-cha / chasse, chasse mambo, mambo, etc.,
- ✓ podstawowe zmiany kroków step aerobiku,
- ✓ podstawy zmian w przestrzeni.

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE, MIESZANE I INNE:

- ✓ ćwiczenie umacniające górne i dolne partie ciała,
- ✓ podstawy ćwiczeń korekcyjnych w zajęciach fitness,
- ✓ kombinacje ćwiczeń: plie / sumo squat – lunge / wykrok – squat / przysiad,
- ✓ stretching – podstawy,
- ✓ TMT – total muscle training – lekcja pokazowa,
- ✓ ABT – lekcja pokazowa,
- ✓ TBC – lekcja pokazowa.

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	4 980,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,57 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Chudzicka

Obszar specjalizacji – Kurs Trenera Personalnego, Instruktor Siłowni – kształtowanie sylwetki, Trening Funkcjonalny, Fitness Step, praca z muzyką oraz choreografią. Obszar specjalizacji w całości pokrywa się z programem szkoleniowym

Doświadczenie w szkoleniach:

Ok ~350 osób wyszkolonych w ciągu ostatnich 3 lat,

~195 kursów przeprowadzonych w ciągu ostatnich 3 lat.

Wykształcenie –

Wyższe -Akademia Górniczo Hutnicza – Zarządzanie

i Marketing – Licencjat

Magister – Zarządzanie systemami produkcyjnymi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Trener Personalny:

TEORIA

Definicja trenera personalnego – korzyści i rola trenera,

Rynek fitness dzisiaj i wczoraj, najnowsze tendencje na siłowniach,

Wywiad z klientem, spersonalizowany plan treningowy,

Anatomia , fizjologia, biochemia, biomechanika,

Teoria sportu i treningu sportowego-mezocykle, makrocykle i mikrocykle

Formy treningowe: cross, taśmy, kettle, hit, cardio,

Trening siłowy i funkcjonalny, rola tlenu podczas wysiłku fizycznego,

Dieta i suplementacja, prawidłowe nawyki żywieniowe,

Analiza składu ciała TANITA, OMRON – specyfikacja sprzętu i częstotliwość analiz,

Archiwizowanie sukcesów podopiecznych,

Marketing, pozyskiwanie klienta, budowanie własnej marki.

PRAKTYKA

WSTĘP I UZUPEŁNIENIE TRENINGU

Rola i rodzaje rozgrzewki w treningu,

Strefy tętna,

Wysiłek tlenowy i beztlenowy, interwał,

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami,

DIAGNOSTYKA I TESTY FMS

Wstępna ocena klienta,

Testy funkcjonalne,

Testy mobilności,

Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,

RODZAJE CYKLI TRENINGOWYCH

Mikrocykle

Makrocykle

Mezocykle

RODZAJE POPULARNYCH TRENINGÓW

Trening funkcjonalny, przykłady ćwiczeń,

Trening obwodowy, przykłady ćwiczeń,

Trening siłowy baza ćwiczeń (przysiad, martwy ciąg) – przykłady,

Trening nóg i pośladków przykłady,

Podstawowe ćwiczenia na: taśmy i kette, piłki gimnastyczne, bosu, sandbagi gimnastyczne, gumy/ekspandery,

Ćwiczenia wielostawowe z obciążeniem własnego ciała – przykłady,

ROZPISANIE TRENINGU – PROGRAMOWANIE

Budowa jednostki treningu personalnego – planowanie i programowanie ćwiczeń,

Progresje i regresje ćwiczeń,

ROZPISANIE DIETY

Wywiad dietetyczny,

Dopasowanie diety przy wybranych chorobach,

Rola i działanie istotnych suplementów diety,

Obliczanie zapotrzebowania białka i kaloryczności do określonego celu

MARKETING TRENERA PERSONALNEGO

Budowanie własnej marki i wizerunku,

Komunikacja z klientami

INSTRUKTOR SIŁOWNI

Najważniejsze aspekty pracy Instruktora Siłowni,

Ankieta zdrowotna, Nauka rozgrzewki,

Obowiązki instruktora siłowni,

Ustalanie celów treningowych,

Przeciwwskazania do podjęcia ćwiczeń,

Nauka pracy na maszynach do treningu cardio oraz siłowego,

Zasady prawidłowej obsługi urządzeń na siłowni,

Biomechanika ruchów, niwelowanie błędów, asekuracja, przygotowanie do ćwiczenia, właściwe utrzymanie bezpiecznej pozycji.

Omówienie treningów: redukujący tkankę tłuszczową, trening budujący masę mięśniową, trening wpływający na rozwój siły wraz z doбором zestawu ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Adam Zajac, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, Współczesny trening siły mięśniowej, AWF Katowice, Katowice 2010.

2. Ian King, Lou Schuler, Nowoczesny trening siłowy, wyd. Galaktyka, Łódź 2009.

3. Marek Kruszewski, Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.

4. Materiały AST

Adres

ul. Leonida Teligi 24

30-835 Kraków

woj. małopolskie

Siłownia o powierzchni 100m² z dostępem do zaplecza sanitarnego oraz wyjściem przeciwpożarowym.

Liczba stanowisk: 1 stanowisko pracy na każde urządzenie.

Lista dostępnego sprzętu: Sztangi, wolne ciężary, hantle, maszyny podwójne, maszyny na mięśnie nóg, maszyny na mięśnie brzucha, maszyny na bicepsy i

tricepsy, wyciągi, sztangi, steppery, bieżnie, gumy, taśmy podwieszane, kettlebells, płotki, liny, rzutnik, tablica, flipchart, krzesła.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Michał Wantuch

E-mail sekretariat@ast.edu.pl

Telefon (+48) 882 899 300