



ARKAS Arkadiusz
Jędrzejowski



Profesjonalne Szkolenie Trener Personalny

Numer usługi 2025/05/02/159443/2722468

📍 Dębica / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 49 h
📅 28.06.2025 do 13.07.2025

6 000,00 PLN brutto
6 000,00 PLN netto
122,45 PLN brutto/h
122,45 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową są osoby pełnoletnie (ukończony 18 rok życia) pragnące pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego. Osoby, które pragną spieniężyć swoją pasję i rozwijać się zawodowo. Ale nie tylko. Nasze szkolenie oferujemy także osobom, które interesuje wysoce specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy więc do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, głodnych wiedzy i praktyki. Nasze szkolenie uzbroi Cię w ogromną wiedzę, którą wykorzystasz do poprawy swoich wyników sportowych, efektów treningowych czy poprawy stanu zdrowia. Mając tę wiedzę, możesz wykorzystać ją do pracy zawodowej jako pełnowartościowy trener personalny lub pozostawić wyłącznie dla siebie, korzystając z niej na co dzień. Szkolenie dedykowane jest dla każdej z osób, które pragną realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę, czy rzeczywiście podjąć pracę o charakterze trenera personalnego w oparciu o uzyskane uprawnienia trenerskie.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	27-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	49

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników w niezbędną wiedzę oraz umiejętności potrzebne do prowadzenia zajęć jak i do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi ćwiczenia z podopiecznym	Monitoruje wykonywane przez podopiecznego ćwiczenia, posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, dietetyka, obsługa klienta	Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami, tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego, wskazuje mechanizmy związane z przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego	Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej klienta	Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy podopiecznego	Test teoretyczny
Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń	Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	Stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

Uczestnicy szkolenia przystępują do zewnętrznego egzaminu VCC (teoretycznego jak i praktycznego) przeprowadzonego zgodnie z Procedurą Walidacji Fundacji VCC. Pozytywny wynik testów oznacza iż uczestnicy szkolenia uzyskują kwalifikacje w zawodzie trenera personalnego

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

Dokumenty wydane po ukończeniu szkolenia, uprawniają do wykonywania zawodu trenera personalnego. Szkolenie zakończone jest egzaminem praktycznym, którego pozytywny wynik umożliwia otrzymanie wyżej wymienionych dokumentów

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Partner Egzaminacyjny Fundacji VCC Arkadiusz Jędrzejowski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Fundacja VCC
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu

- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi

- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej
- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy
- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość
- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm
- naturalne metody wspomagania organizmu
- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW
- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

6. Powtórka i usystematyzowanie materiału

Część praktyczna wraz z egzaminami - (sala fitness, siłownia)

1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego
- mobilność barków, obręczy barkowej
- mobilność stawu biodrowego
- mobilność kręgosłupa
- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego
- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wyroku, pozycja kanapowa)

2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem)
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka)

3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego
- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji
- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej
- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, scyzoryki, pompki)

4. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego

- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio

- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)

5. Egzamin teoretyczny i praktyczny

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w 10 osobowych grupach - każdą z grup prowadzi inny trener. Szkolenie odbywa się na siłowni zarówno na sali dydaktycznej (teoria) jak i na sali siłowej oddzielnie dla każdej z grup.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu	Sebastian Pająk	28-06-2025	09:00	12:45	03:45
2 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	28-06-2025	12:45	13:00	00:15
3 z 25 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	Sebastian Pająk	28-06-2025	13:00	15:00	02:00
4 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	28-06-2025	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 25 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	Sebastian Pająk	28-06-2025	15:15	17:00	01:45
6 z 25 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu	Sebastian Pająk	28-06-2025	17:00	19:00	02:00
7 z 25 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	Sebastian Pająk	29-06-2025	09:00	11:45	02:45
8 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	29-06-2025	11:45	12:00	00:15
9 z 25 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	Sebastian Pająk	29-06-2025	12:00	16:00	04:00
10 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	29-06-2025	16:00	16:15	00:15
11 z 25 Usystematyzowanie i powtórka materiału	Sebastian Pająk	29-06-2025	16:15	19:00	02:45
12 z 25 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	Sebastian Pająk	05-07-2025	09:00	12:45	03:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	05-07-2025	12:45	13:00	00:15
14 z 25 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Sebastian Pająk	05-07-2025	13:00	15:00	02:00
15 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	05-07-2025	15:00	15:15	00:15
16 z 25 Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych	Sebastian Pająk	05-07-2025	15:15	19:00	03:45
17 z 25 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	Sebastian Pająk	06-07-2025	09:00	11:45	02:45
18 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	06-07-2025	11:45	12:00	00:15
19 z 25 Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia	Sebastian Pająk	06-07-2025	12:00	15:00	03:00
20 z 25 Przerwa kawowa	Sebastian Pająk	06-07-2025	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 25 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia	Sebastian Pająk	06-07-2025	15:15	19:15	04:00
22 z 25 Powtórka materiału	Sebastian Pająk	12-07-2025	09:00	16:00	07:00
23 z 25 Egzamin teoretyczny	-	13-07-2025	12:00	12:30	00:30
24 z 25 Przerwa kawowa	-	13-07-2025	12:30	13:00	00:30
25 z 25 Egzamin praktyczny	-	13-07-2025	13:00	13:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,45 PLN
Koszt osobogodziny netto	122,45 PLN
W tym koszt walidacji brutto	870,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	870,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sebastian Pająk

Sebastian Pająk trener z kilkunastoletnim doświadczeniem w zawodzie trenera personalnego. Ukończył studia magisterskie na Uniwersytecie Rzeszowskim -Wydział Wychowania Fizycznego. Poza ukończonymi studiami ukończył również szereg kursów takich jak m.in.:

- Roczny kurs trenera medycznego „Blackroll Therapy” -Warszawa
- Kurs instruktorski „Flexible Steel” -Kraków, John Engum
- Kurs instruktorski „SFG II Kettlebell Certification” -Budapeszt, Peter Lakatos
- Kurs instruktorski „Indian Club Flexible Steel Instruktor” -Kraków,
- Kurs instruktorski „SFG I Kettlebell Instructor” -Zielona Góra, Peter Lakatos
- Ocena Funkcjonalna FMS -Remigiusz Rzepka
- Dietetyka i suplementacja poziom III -Kraków, Jakub Mauricz
- Dietetyka i suplementacja poziom II Kraków, Jakub Mauricz
- Dietetyka i suplementacja poziom I, Kraków, Jakub Mauricz
- Kurs instruktorski „Instruktor Boks” Rzeszów, Marian Baściuk
- Kurs instruktorski „Instruktor Pływania” -Rzeszów
- Kurs instruktorski „Sport Instructor in Bodybulding”

Swoją wiedzę teoretyczną połączył z zamiłowaniem do treningu motorycznego oraz siłowego, co po wielu latach pracy o charakterze trenera personalnego oraz motorycznego przełożyło się na sukcesy zawodowe z zakresu treningu o charakterze motorycznym oraz prozdrowotnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują:

Materiały dydaktyczne - podręcznik

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny w cenie kursu

Certyfikat wraz z suplementem potwierdzający uzyskane kwalifikacje w zawodzie trener personalny

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia. Dodatkowo w przypadku szkoleń dofinansowanych z UE warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, do którego składane będą dokumenty o dofinansowanie usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywać się będą w systemie weekendowym tj. w soboty oraz niedziele przez 4 weekendy z rzędu.

Szkolenie prowadzone będzie przy wykorzystaniu następujących sprzętów:

kettelbels, piłki gimnastyczne, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe, urządzenia cardio, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.

Podstawa zwolnienia z VAT : dofinansowanie w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.)

Harmonogram zawiera godziny zegarowe - przerwy wliczone są w godziny szkolenia.

Adres

ul. Poddęby 4
39-200 Dębica
woj. podkarpackie

Docelowe miejsce realizacji usługi Dębica siłownia Studio Treningowe Spiders woj. podkarpackie, jednakże istnieje możliwość przeprowadzenia szkolenia w dowolnym mieście na terenie województwa podkarpackiego w zależności od zrekrutowanej grupy szkoleniowej z danego obszaru.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Arkadiusz Jędrzejowski

E-mail arkas.jedrzejowski@wp.pl

Telefon (+48) 600 368 419