



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



Kurs Trenera Personalnego PRO GOLD

Numer usługi 2025/05/10/16850/2737346

5 590,00 PLN brutto

5 590,00 PLN netto

133,10 PLN brutto/h

133,10 PLN netto/h

📍 Opole / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 05.07.2025 do 20.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
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 specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	02-07-2025
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. Ukończenie kursu wyposaży uczestnika w niezbędną wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć jako Trener Personalny.

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 osiągnięciu 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.	Test wiedzy oceniający zdobyta wiedzę	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 praktycznego 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

1	Moduł: Trener personalny	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-mezo cykle, makro cykle i mikro cykle 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. Testy FMS – wstępna ocena klienta, Dobór aktywności fizycznej pod kątem predyspozycji Klienta,
---	---------------------------------	---

2	Moduł: Trener personalny cz. 2	Najnowsze formy treningu funkcjonalnego, Przykłady ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, Przykłady ćwiczeń na: taśmy i kettle, piłki gimnastyczne, bosu, sandbagi gimnastyczne, gumy/ekspandery, Ćwiczenia wielostawowe (przysiad, martwy ciąg), Aeroby i interwały, Rodzaje mikro, makro i mezo cykli treningowych, Trening obwodowy, Ćwiczenia siłowe, przykłady, Trening nóg i pośladków, Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe z wałkiem i innymi przyborami, Budowa jednostki treningu personalnego - planowanie i programowanie ćwiczeń, Po treningowa relaksacja mięśni, stretching, Pierwsza pomoc
---	--------------------------------	---

3	Moduł: Dietetyka 1 i 2 oraz Trening w zawieszeniu	1.Makroskładniki, witaminy, minerały, cholesterol, kalorie, węglowodany i ich rola . 2.Budowanie masy mięśniowej fizjologia budowania masy mięśniowej, praktyczne zastosowanie metod żywienia w hipertrofii. 3.Redukcja tkanki tłuszczowej, fizjologia spalania oraz powstawania tkanki tłuszczowej, sól woda cukier, tłuszcz od czego tyjemy? 4.Tworzenie mikro i makro cykli odżywiania w okresie treningów, zawodów. 5.Fakty związane z glutenem, laktozą, kazeiną. 6.Typy budowy sylwetki – somaty. 7.Działanie hormonów – leptyna, grelina, insulina, glukagon, hormon wzrostu, Insulina rola i działanie. 8.Cheatmeal wyjaśnienie pojęcia. 9.Dieta nisko węglowodanowa. 10.Dieta wysokotłuszczowa – ketogeniczna. 11.Dieta bezglutenowa. 12.Dieta paleo. 13.Głodówka. 14.Załamanie metaboliczne. 15.Zasady bezpiecznego dopasowania profilu odżywiania oraz wywiad dietetyczny przy chorobach układu pokarmowego. 16.Nawadnianie, napoje izotoniczne. 17.Indeks glikemiczny. 18.Komponowanie posiłku po treningu. 19.Białka. 20.Regeneracja glikogenu. 21.Detoksykacja organizmu oczyszczanie – rola błonnika w diecie. 1. Zapoznanie z tematyką zajęć treningu w zawieszeniu na taśmach 2. Kompletowanie i selekcja grupy ćwiczących 3. Ułożenie ćwiczeń dla osób: początkujących, średnio zaawansowanych, zaawansowanych
---	--	--

		4. Korzyści treningu w zawieszeniu 5. Warianty ćwiczeń, technika wykonania oraz procedura zajęć 6. Opis poszczególnych mięśni biorących udział w ćwiczeniach 7. Stabilizacja i udział mięśni głębokich 8. Korzyści terapeutyczne dla klienta
4	Moduł: Trening kettlebells oraz Trening funkcjonalny	1. Pojęcie treningu funkcjonalnego w oparciu o trening Kettlebell. 2. Rozgrzewka i podstawy anatomii podczas ćwiczeń z kettlebell. 3. Anatomia palpacyjna i umiejętność opracowania grupy mięśni CORE. 4. Anatomia funkcjonalna gorsetu mięśniowego. 5. Nauka prawidłowego oddychania – BUFFALO 6. Podstawowe ćwiczenia: martwy ciąg, swing, przysiad, wyciskania 7. Wprowadzenie do zaawansowanych technik kettlebell. 8. Różnorodność ćwiczeń ✓ Pojęcie treningu funkcjonalnego ✓ Kompletowanie i selekcja grupy ćwiczących ✓ Szczegółowe omówienie wykorzystywanego sprzętu ✓ Trening plyometryczny, cardio, hit, mobility ✓ Dopasowywanie treningu funkcjonalnego ✓ Korzyści oraz znaczenie treningu funkcjonalnego na co dzień ✓ Trening w plenerze ✓ Układanie planów treningowych ✓ Trening prozdrowotny ✓ Trening funkcjonalny w dyscyplinach sportu

5	Moduł: Trening Cross poziom 1 oraz Trening Medyczny	1. Rodzaje rozgrzewki: mobilizacja, aktywacja. 2. Dostosowanie poziomu trudności ćwiczenia dla osoby początkującej oraz dla osoby zaawansowanej. 3. Metodyka techniki ruchu wraz z asekuracją. 4. Eliminowanie podstawowych błędów w ćwiczeniach. 5. Metodyka nauczania. 6. Prowadzenie zajęć w grupie, wydawanie poleceń oraz jak pokazywać i egzekwować ćwiczenia pod względem technicznym. 7. Praktyczne przykłady ćwiczeń – przysiady (air squat, front squat, goblet squat) – wyciskanie sztangi nad głowę (strict press, push press, push jerk) 1. Znaczenie ruchu i jego wpływ na zdrowie. 2. Nauka prawidłowego wzorca postawy ciała. 3. Badanie i określanie poziomu sprawności fizycznej klienta 3. Praca z bólem. 4. Znaczenie mięśni głębokich. 5. Odnowa i przebudowa tkanki łącznej (powięź w ruchu). 6. Trening medyczny dzieci i młodzieży. 7. Trening medyczny osób starszych. 8. Narzędzia treningowe – roller, piłka do masażu i guma 9. Nauka rozpoznawania wad postawy oraz dobór ćwiczeń korygujących
---	--	---

6	Moduł: Mobility oraz Core & Stability	Mobility, definicja oraz dopasowanie grupy ćwiczących, omówienie sprzętu. Rozpoznawanie błędnych nawyków ruchowych, nieprawidłowych wzorców. Badanie podstawowych ćwiczeń wielostawowych. Wykrok, analiza wzorca ruchowego. Podstawowe wady postawy w ujęciu treningowym. Systemy mobilizacyjne w treningu Techniki mobilizacyjne w treningu. Przysiad: prawidłowy wzorzec ruchu, najczęstsze zaburzenia, mobilizacje przywracające idealny wzorzec. Martwy ciąg: idealny wzorzec ruchu, najczęstsze zaburzenia, mobilizacje przywracające Wyciskanie: prawidłowy wzorzec ruchu, najczęstsze zaburzenia, mobilizacje przywracające prawidłowy wzorzec. Układanie planu mobilizacyjnego, do poszczególnych jednostek treningowych. Flossing, czyli metoda poprawiająca mobilność układu mięśniowo-powięziowego ✓ Budowa i najważniejsze czynniki wpływające na funkcję CORE ✓ Stabilizacja globalna i lokalna ✓ Korzyści wynikające bezpośrednio i pośrednio z treningu wzmacniania tułowia ✓ Ocena funkcji i aktywności mięśni w obrębie tułowia ✓ Zestawienie powszechnych metod treningowych ✓ Sposoby progresji oraz regresji ćwiczeń w zależności od celu i poziomu sprawności oraz kiedy wprowadzać zmiany w treningu tak, aby osiągnąć najlepsze możliwe rezultaty ✓ Prezentacja szerokiego wachlarza ćwiczeń w praktyce ✓ Tajniki i sekrety treningu dostępne tylko dla najlepszych sportowców – czyli mniej znane ćwiczenia o potężnym wpływie ✓ Przykładowe programy treningowe dla amatorów ćwiczeń siłowych na poziomie podstawowym, zaawansowanym oraz w
---	--	---

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

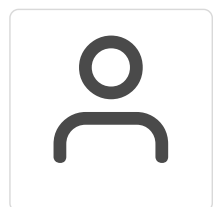
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	133,10 PLN
Koszt osobogodziny netto	133,10 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Bałabuch

W zawodzie instruktora, trenera, szkoleniowca i sportowca jest od ponad 10 lat. Obecnie współpracuje z Akademią Szkolenia Trenerów od 2018 roku.

Do tego momentu Pan Mateusz Bałabuch przeprowadził dla nas ponad 1500 godzin szkoleniowych z zakresu kursu trenera personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne zostaną przekazane podczas szkolenia.

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

1. Adam Zając, 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

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Adres

ul. Oleska 117
46-200 Opole
woj. opolskie

Sala fitness 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