



GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

266 ocen

## Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2025/06/16/126640/2820829

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 22.11.2025 do 14.12.2025

3 999,00 PLN brutto

3 999,00 PLN netto

95,21 PLN brutto/h

95,21 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    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Data zakończenia rekrutacji     | 17-11-2025                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 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**

| <b>Efekty uczenia się</b>                                                                                                   | <b>Kryteria weryfikacji</b>                                                                                                                 | <b>Metoda walidacji</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Wie jak planować i realizować proces treningu personalnego zorganizować proces treningowy i prowadzić jednostki treningowe. | Przeprowadza proces treningu personalnego od zaplanowania treningu, przez wykonywanie ćwiczeń i niwelowanie błędów po zakończenie treningu. | Wywiad swobodny         |
| wie jak przygotować plan treningowy                                                                                         | Przygotowuje rozpiskę treningową.                                                                                                           | Wywiad swobodny         |
| Organizuje proces treningowy i prowadzi jednostki treningowe.                                                               | Wie jak zorganizować trening oraz poprawnie i bezpiecznie przeprowadzić ćwiczenia.                                                          | Wywiad swobodny         |
| Potrafi wziąć odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu.                                       | Namawia do prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia.                                                                                    | 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

95,21 PLN

Koszt osobogodziny netto

95,21 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Michał Pęcak

W pracy stawiam na indywidualne podejście. Każdy mój klient, to osobna historia. To inne emocje. Wiedza o tym kim jest Twój klient, pozwoli Ci w pełni wykorzystać jego potencjał. Jestem trenem personalnym i trenerem przygotowania motorycznego z 14 letnim doświadczeniem. Pracuję z zawodowymi sportowcami i ze „zwykłymi” ludźmi, którzy trenują ze mną niczym sportowcy. W pracy stawiam na świadomy i inteligentny trening. Nauczę Cię w jaki sposób ocenić potencjał motoryczny Twojego klienta, a następnie jak zbudować i zaprogramować spersonalizowaną jednostkę treningową.

## 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](http://www.gsacademy.pl)

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

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

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

## Adres

al. Tadeusza Rejtana 65

35-310 Rzeszów

woj. podkarpackie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661