



Kurs Trenera Personalnego Olimpijka

Numer usługi 2025/07/16/21988/2882053

6 400,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

990 ocen

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 64 h

📅 23.08.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to:

- osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia
- osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w
- regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik
- osoby chcące podnieść swoje kompetencje
- na potrzeby własnej pracy
- osoby zatrudnione
- osoby, które posiadają status studenta

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

22-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

64

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia zaawansowanych treningów personalnych z klientami, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, przygotowywania planów treningowych, prowadzenia treningów personalnych pod danego klienta, w tym klienta z dysfunkcjami oraz po urazach, motywowanie do ciągłej pracy w klubach fitness, studiach treningu personalnego, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR, szkołach, klubach sportowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem indywidualnym lub grupowym	Zna podstawowe potrzeby klienta	Test teoretyczny
	Przeprowadza rozmowę sprzedażową	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna podstawową nomenklaturę w trenerze personalnym	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna obowiązki trenera	Układa trening zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Test teoretyczny
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Test teoretyczny
	Umie budować zaufanie z klientem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje planer treningowy pod kątem klienta z kontuzjami	Zna i wykorzystuje bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną do doboru odpowiednich ćwiczeń	Test teoretyczny
	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1 Moduł Podstawowy

1. Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka
2. Pierwsza pomoc przedmedyczna w nagłych wypadkach i kontuzjach charakterystycznych

dla treningu fizycznego

3. Planowanie treningowe na siłowni
 - zasady treningowe dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych
 - planowanie treningu (makrocykl, mezocykl, mikrocykl)
 - regulowanie obciążeń
 - zasada cykliczności
 - planowanie treningu pod rodzaj budowy ciała
 - regeneracja powysiłkowa
 - demonstracja prawidłowego wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem wolnego obciążenia i trenażerów
4. Test po Module Podstawowym, weryfikujący przejście na Moduł Specjalistyczny

Moduł Specjalistyczny

5. Ćwiczenia
 - budowa, funkcje, ruchomość i amortyzacja kręgosłupa
 - znaczenie mięśni tonicznych i fazowych
 - bóle kręgosłupa-przyczyny i mechanizm powstania bólu
 - wady postawy ciała i ich charakterystyka
 - podstawowe testy kliniczne- rozpoznanie, profilaktyka i ich zapobieganie
6. Odnowa biologiczna i fizykoterapia w typowych kontuzjach wysiłku fizycznego
7. Stretching i mobilizacja
 - znaczenie stretchingu przy wysiłku fizycznym
 - wady i zalety stosowania stretchingu
 - rodzaje stretchingu
 - stretching w praktyce
8. Ćwiczenia z niestabilnym podłożem– trening równowagi i propriocepcji
 - znaczenie i wykorzystanie niestabilnego podłoża w treningu
 - kształtowanie równowagi, wytrzymałości (kondycji) i stabilizacji
 - trening na wszystkie grupy mięśniowe z wykorzystaniem niestabilnego podłoża
9. Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym

- Znaczenie podstawowych składników odżywczych w planowaniu diety
- Obliczanie PPM i CPM
- Nawadnianie organizmu
- Mechanizmy skutecznej i trwałej redukcji tkanki tłuszczowej
- Znaczenie witamin i minerałów w diecie
- Wskazania i przeciwwskazania w komponowaniu diety

10. Warsztat trenera personalnego

- wizerunek trenera personalnego
- wywiad wstępny z Klientem
- planowanie treningowe pod zawód Klienta, z uwzględnieniem jego chorób (cywilizacyjnych)
- rodzaje treningów
- strefy treningowe
- etapy sukcesu Twojego Klienta
- rodzaje treningów
- jak prezentować wyniki swojej pracy z Klientem (kontrola efektywności treningu)
- stres i wypalenie zawodowe
- aspekty prawne w zawodzie trenera
- własny marketing (budowanie marki własnej)

Walidacja

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	6 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Rafał Gilewski

Studia wyższe fizjoterapeuta Akademii Medycznej w Łodzi.

Fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego kadry olimpijskiej od 3 lat

Trener personalny i medyczny w klubie fitness od 3 lat

Liczne ukończone szkolenia dla fizjoterapeutów KIF

Prowadzenie szkoleń w Centrum Ruchu Olimpijka od 5 lat

Tematyka prowadzonych szkoleń:

Anatomia i biomechanika ruchu

Trener Przygotowania Motorycznego

Medyczny Trener Personalny

Trener Personalny

Odnowa biologiczna

Mobility

Stretching i mobilizacja

Zdrowy kręgosłup

Kontuzje w treningu sportowym

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 3

Mateusz Damiński

Wyższej Szkoły Informatyki w Łodzi, wydz. wychowanie fizyczne

Ukończone szkolenia:

Medyczny Trener Personalny

Żywnienie w sporcie

Trener przygotowania motorycznego

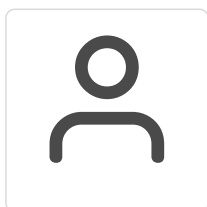
Trener personalny

Trener Personalny, żywieniowiec, instruktor zajęć grupowych(boks, kettlebells, zajęcia dla dzieci) w klubie Formownia Pabianice

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 3

Krystian Grzejszczak

Trener personalny i przygotowania motorycznego oraz szkoleniowiec od 10 lat, wielokrotny mistrz Polski w karate. Ukończył Uniwersytet Łódzki na Wydziale Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.

Przeszedł wiele szkoleń z branży sportu, trenera sportu, trenera przygotowania motorycznego. Jest założycielem Berserkes Team Łódź klubu bjj i mma oraz Hard Style Kettlebell Łódź. Jego przygoda ze sportem trwa już 25 lat. W tym czasie sięgał po medale Mistrzostw Świata, Europy i Polski w Karate i bjj. Współpracuje z kadrą polski różnych dyscyplin sportowych.

wyższe Uniwersytet Łódzki, Wychowanie fizyczne i zdrowotne

Szkolenia prowadzi od 2019 roku w Centrum Ruchu Olimpijka

Prowadził szkoleni dla Polskiego Związku Sportowego w łyżwiarstwie figurowym

Ukończone szkolenia z zakresu:

Trener przygotowania motorycznego

Trener sportu

Trener personalny

Trener BJJ

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają skrypty ze szkolenia Trenera Personalnego:

Anatomia i Biomechanika Ruchu

Periodyzacja Treningu Personalnego

Skrypt Trenera Personalnego

Wywiad z klientem

Case Study

Informacje dodatkowe

Olimpijka Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych powstał w 2002 roku i został założony przez olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym Agnieszkę Domańską (stąd geneza powstania nazwy olimpijka).

Po uzyskaniu zgody Ministerstwa Sportu na organizację kursów przeprowadziliśmy z powodzeniem kilkadziesiąt kursów instruktorskich w ciągu ostatnich 16 lat, z zakresu sportu i rekreacji. Organizowane przez nas kursy uzyskały pozytywną opinię kontroli od COS, Komisji Kwalifikacyjnej ds. Trenerów, Instruktorów i Menedżerów oraz przedstawicieli TKKF i Polskich Związków Sportowych.

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w ocenę testu.

Adres

ul. Brzozowa 4

93-101 Łódź

woj. łódzkie

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578