



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5
990 ocen

Kurs Trenera Personalnego Olimpijka

Numer usługi 2025/08/18/21988/2943707

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 17.09.2025 do 25.09.2025

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

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	22
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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
	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	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
Stosuje periodyzację	stosuje planowanie dla swoich klientów	Test teoretyczny
	przygotowuje plany treningowe pod konkretne cele	Test teoretyczny

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. Planowanie treningowe na siłowni - upper and lower body

- 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

2. Test

3. Planowanie treningowe pod główne cele klienta

4. Periodyzacja treningowa - studium przypadków

5. 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

6. 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)

7. Studium przypadków

8. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Planowanie treningowe na siłowni upper body	Michał Grzelak	17-09-2025	08:00	16:00	08:00
2 z 7 Planowanie treningowe na siłowni - lower body	Michał Grzelak	18-09-2025	08:00	16:00	08:00
3 z 7 Planowanie treningowe pod główne cele klienta	Adam Polański	22-09-2025	08:00	16:00	08:00
4 z 7 Periodyzacja treningowa - studium przypadków	Adam Polański	23-09-2025	08:00	16:00	08:00
5 z 7 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	24-09-2025	08:00	16:00	08:00
6 z 7 Studium przypadków	Mateusz Damiński	25-09-2025	08:00	13:00	05:00
7 z 7 Walidacja	-	25-09-2025	13:00	16:00	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

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.



2 z 4

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.



3 z 4

Adam Polański

Jest absolwentem Politechniki Łódzkiej.

Pierwsze kursy i szkolenia ukończone w Wyższej Szkole Edukacji w Sporcie w Warszawie, ukończenie kursów Trenera Personalnego i Trenera Medycznego.

Ukończyłem szereg szkoleń i kursów m.in.

- Instruktor dyscypliny sportu kulturystyka - nr. leg. 549/S/07

- Basic Personal Trainer i Medical Personal Trainer - nr. leg. 10205

- Trener Przygotowania Motorycznego nr. licencji TPM/41/2018
- Dietetyka i suplementacja poziom 1,2,3,4 – Jakub Mauricz
- Dietoterapia poziom 1,2,3 – MedFood
- Fakty i Mity Dietetyczne, High Carb – Tadeusz Sowiński
- Metodyka Treningu lev.1 i 2 – Maciej Bielski
- Mobilność, Stabilność, Wzorce ruchowe – Centrum Szkoleń Sportowych
- Funkcjonalna ocena FMS – Rem.giusz Rzepka
- Trening Kobiet w ciąży - Kuźnia Trenerów
- Diagnostyka i ocena przedtreningowa klienta fitness – Piotr Ciebiera
- Playometria w rehabilitacji – Piotr Ciebiera
- PFS Trener

Co najmniej 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń i walidacji o podobnym zakresie i tematyce dla osób dorosłych w ciągu ostatnich 24 miesięcy od dnia rozpoczęcia usługi - doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



4 z 4

Michał Grzelak

Jest absolwentem Uniwersytetu Łódzkiego na kierunku Pedagogika Kultury Fizycznej i Zdrowotnej. W tym zawodzie posiada 13-letnie doświadczenie trenerskie, które zostało docenione w sieci klubów Pure Jatomi, gdzie został wybrany trenerem roku 2012. Trener przygotowania motorycznego kadry seniorów Reprezentacji Polski Skoków do Wody.

Odbył liczne szkolenia i kursy (m.in. trening funkcjonalny, trening motoryczny, trening siłowy i kulturystyka, TRX STC i GSTC training, kettlebells, crossfit, stretching). Choć wiedzę teoretyczną zdobywał od najlepszych w branży fitness, to uważa się przede wszystkim za praktyka – swoje zdolności osiągnął dzięki setkom godzin treningów personalnych.

Szkolenie z treningu funkcjonalnego było jednym z pierwszych, jakie przeszedł. Tę formę treningu wybrał jako główną metodę w swojej pracy. Dlaczego? Jest najbardziej praktyczna.

„Uważam, że podejście globalne, holistyczne do ludzkiego ciała, przynosi najlepsze rezultaty – i nie chodzi tylko o rezultaty w zmianie sylwetki, ale również o prewencję przeciw kontuzjom, niwelowanie bólu czy budowanie prawidłowych wzorców ruchowych, bardzo często zniekształconych przez udogodnienia dzisiejszej cywilizacji.”

ostatnich 24 miesięcy od dnia rozpoczęcia usługi - doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają skrypty ze szkolenia Trenera Personalnego:

Periodyzacja Treningu Personalnego

Skrypt Trenera Personalnego

Wywiad z klientem

Case Study

Anatomia i Biomechanika Ruchu w wersji nagrania

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