



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

463 oceny

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy (kwalifikacja ZRK: Prowadzenie procesu treningu personalnego, kod: 13481).

Numer usługi 2025/10/17/126640/3087761

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 42:00 h

📅 22.08.2026 do 13.09.2026

4 999,00 PLN brutto

4 999,00 PLN netto

119,02 PLN brutto/h

119,02 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być:

- osoby pełnoletnie
- osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

19-08-2026

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

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	a. opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego b. nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym c. opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń d. opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego e. wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym f. opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	a. opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego b. opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich c. opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich d. opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia obszar zawodowy trenera personalnego	a. opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie b. opisuje zadania zawodowe trenera personalnego c. opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich d. wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu e. wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, seminaria, targi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego	a. klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie b. charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego c. opisuje zasady formułowania celów treningowych d. opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu e. opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych f. wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość g. opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej h. opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	a. definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne b. opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia c. opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka d. rozróżnia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne e. opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów f. opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	a. opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym b. opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym c. definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego d. opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały e. opisuje style komunikacji z uczestnikiem i typy zarządzania treningiem f. uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym g. opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	a. opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich b. opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich c. opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia d. omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia e. wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej f. opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	a. opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym b. opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety c. wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym d. opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przygotowuje plan treningowy	a. ustala z uczestnikiem cele treningowe b. periodyzuje proces treningowy c. dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika d. dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć e. planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	a. analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem b. analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy c. identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu d. identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	a. wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt b. stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy c. opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne) d. proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą e. współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	a. sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej b. przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej c. dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego d. demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej e. nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje f. mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń g. monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku h. podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych i. dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego a. przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych b. edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia c. zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	a. prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiając realizację procesu treningowego i mobilizując uczestnika do wysiłku fizycznego b. opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Trenerów Personalnych
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Trenerów Personalnych

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego.

- podstawy anatomii funkcjonalnej
- reedukacja podopiecznych
- wywiad i ocena klienta
- podstawowe założenia diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice
- testy funkcjonalne i ich wykorzystanie w praktyce
- Case study. Praca grupowa na bazie najczęstszych przypadków, które mogą pojawić się u przyszłych podopiecznych, dostosowanie protokołów naprawczych w procesie planowania treningu

1. Trening medyczny w treningu personalnym.

- dysfunkcje narządu ruchu
- znaczenie optymalnego zakresu ruchu dla funkcjonowania ciała
- postawa ciała i jej przełożenie na aparat ruchu
- kręgosłup. Na co zwrócić uwagę w procesie prowadzenia klienta. - kończyna dolna. Analiza i przykłady postępowania dysfunkcjach stawu skokowego, stawu kolanowego i biodrowego.
- kończyna górna. Dysfunkcje i urazy w obrębie poszczególnych stawów
- reedukacja podopiecznych. Jak współpracować z pacjentami bólowymi

1. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym.

- co to jest mobilty?
- kiedy i jak stosować techniki mobilizacyjne
- wpływ pozycji siedzącej na powstawanie wad funkcjonalnych i strukturalnych
- techniki mobilizacyjne w ujęciu różnych sektorów ciała
- protokoły postępowania z klientem w kontekście mobilty

1. Metodyka treningu funkcjonalnego.

- definicja treningu funkcjonalnego i zasady warunkujące funkcjonalność
- piramida przygotowania fizycznego klienta
- rodzaje łańcuchów kinematycznych
- balans strukturalny - czym jest siła i jakie mamy jej rodzaje
- ocena siły funkcjonalnej
- testy siły mięśniowej w ujęciu potrzeb klienta
- budowa funkcjonalnej jednostki treningowej
- wytrzymałość siłowa w ujęciu współpracy z klientem
- podstawy plyometrii i jej zastosowanie u klienta
- modele rozgrzewki w ujęciu treningu funkcjonalnego

1. Metodyka treningu siłowego.

- założenia i definicja treningu siłowego
- zasady i najważniejsze elementy treningu hipertroficznego
- podstawy biomechaniki w treningu siłowym
- analiza aparatu ruchu w podstawowych ćwiczeniach
- przygotowanie do treningu. Analiza modeli rozgrzewkowych: RAMP, PApE.
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych
- metodyka pracy z klientem w ujęciu górnych grup mięśniowych
- postępowanie z osobami z nadwagą i otyłością pierwszego i drugiego stopnia
- podstawy postępowania z dziećmi i seniorami
- postępowanie w kontekście najczęstszych przypadków potencjalnych klientów. Case study.

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study/weryfikacja portfolio (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny siłowe, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego	Marta Makles	22-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 22 Przerwa	Marta Makles	22-08-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 22 Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego	Marta Makles	22-08-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Marta Makles	23-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 22 Przerwa	Marta Makles	23-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Marta Makles	23-08-2026	13:00	15:00	02:00
7 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Marta Makles	29-08-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 22 Przerwa	Marta Makles	29-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Marta Makles	29-08-2026	13:00	15:00	02:00
10 z 22 Metodyka treningu siłowego	Marta Makles	30-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 22 Przerwa	Marta Makles	30-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 22 Metodyka treningu siłowego	Marta Makles	30-08-2026	13:00	15:00	02:00
13 z 22 Metodyka treningu siłowego	Marta Makles	05-09-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 22 Przerwa	Marta Makles	05-09-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 22 Metodyka treningu siłowego	Marta Makles	05-09-2026	13:00	14:00	01:00
16 z 22 Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym	Krzysztof Łyp	06-09-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 22 Przerwa	Krzysztof Łyp	06-09-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 22 Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym	Krzysztof Łyp	06-09-2026	13:00	15:00	02:00
19 z 22 Trening medyczny	Krzysztof Łyp	12-09-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 22 Przerwa	Krzysztof Łyp	12-09-2026	12:00	13:00	01:00
21 z 22 Trening medyczny	Krzysztof Łyp	12-09-2026	13:00	15:00	02:00
22 z 22 Walidacja	-	13-09-2026	09:00	10:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	119,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	119,02 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marta Makles

W pracy szkoleniowca wykorzystuję swoje 14-letnie doświadczenie, wiedzę oraz umiejętności interpersonalne, aby wspierać rozwój zawodowy i osobisty uczestników. Oprócz kompetencji specjalistycznych i sportowych kładę duży nacisk na rozwój kompetencji miękkich, które są kluczowe w pracy przyszłych trenerów. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach: • Diagnostyka funkcjonalna w sporcie – 2020 • Trening funkcjonalny i mobilizacja – 2021 • Coaching i kompetencje miękkie w pracy trenera – 2024 W ostatnich 5 latach przeprowadziłam ponad 350 godzin dydaktycznych, prowadząc kursy, warsztaty i szkolenia dla trenerów oraz instruktorów.



2 z 2

Krzysztof Łyp

Jestem absolwentem Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach na kierunku fizjoterapia, a z zamiłowania do sportu – trenerem personalnym i trenerem przygotowania motorycznego Elite Performance Institute. Doświadczenie zdobywałem przez 7 lat we Francji, pracując jako fizjoterapeuta, a następnie w Polsce, pogłębiając wiedzę z zakresu treningu funkcjonalnego i medycznego. Dzięki temu potrafię przygotować kursantów do pracy z każdym typem klienta – od osób po urazach, przez amatorów aktywności fizycznej, aż po sportowców wyczynowych. Ukończone szkolenia w ostatnich 5 latach: • Trening funkcjonalny i medyczny – 2020 • Diagnostyka funkcjonalna i ocena ruchu – 2021 • Przygotowanie motoryczne w sporcie – 2022 • Mobilność i prewencja urazów – 2023 W ostatnich 5 latach przeprowadziłem ponad 200 godzin dydaktycznych, prowadząc szkolenia i warsztaty w obszarze fizjoterapii, treningu funkcjonalnego oraz przygotowania motorycznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. Dietetyka sportowa dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem

- kompozycja posiłków - case study

1. Programowanie treningowe dla trenera.

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn
- case study. Postępowanie z podopiecznym w ujęciu różnych priorytetów

1. Anatomia funkcjonalna dla trenera.

- wprowadzenie teoretyczne
- cylinder oddechowy i core
- taśma funkcjonalna tylna: mięśnie pośladkowe i grupa kulszowo-goleniowa, łydka
- stopa i staw skokowy
- lokomocja
- mięsień czworogłowy
- klatka piersiowa
- mięśnie kończyny górnej
- łopatki i mięśnie grzbietu
- szyja

1. Marketing dla trenera personalnego.

- wstęp
- plan działania jako najważniejsza część Twojej pracy
- jak stworzyć ścieżkę oferty?
- ścieżka oferty w praktyce. Dane i liczby
- model AIDA, analiza
- rozszerzony model AIDA, analiza
- grupa docelowa i badania. Case study
- Psychologia postów i reklamy
- jak wyróżnić się na rynku? Wybrane taktyki

1. Psychologia dla trenera.

- czy trenerom potrzebna jest wiedza?
- pierwsze spotkanie
- jak zrobić dobre wrażenie?
- budowanie pozytywnych relacji z klientem
- typy klientów
- język korzyści
- aktywne słuchanie
- czego nie robić jako trener personalny?
- psychologia motywacji
- samoocena i wpływ na działania
- trener personalny jako psycholog

1. Atlas ćwiczeń dla trenera personalnego

- atlas ćwiczeń dla kobiet. 98 ćwiczeń w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- atlas ćwiczeń dla mężczyzn. 92 ćwiczenia w ujęciu dolnych i górnych grup mięśniowych.
- analiza i zaangażowanie mięśni w ruchu - zobrazowanie zaangażowanych mięśni w konkretnym ćwiczeniu
- przeznaczenie ćwiczenia w stosunku do zaawansowania trenującego
- zastosowanie ćwiczenia dla danej części treningu
- preferowany zakres powtórzeń dla każdego ćwiczenia w treningu

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa w usłudze:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Usługa przygotowuje do walidacji kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu personalnego” (kod kwalifikacji 13481). Zgodnie z wymaganiami określonymi dla kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji, warunkami przystąpienia do walidacji są:

- ukończone 18 lat,
- wykształcenie średnie lub średnie branżowe,
- oświadczenie o niekaralności za przestępstwa wskazane w opisie kwalifikacji,
- dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich 3 lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy,
- oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Dostawca usługi nie dokonuje weryfikacji spełnienia powyższych warunków na etapie rekrutacji ani realizacji usługi. Uczestnik przystępujący do walidacji zobowiązany jest samodzielnie zweryfikować spełnienie wymagań określonych dla kwalifikacji oraz ponosi odpowiedzialność za ich spełnienie.

Informacje dodatkowe

Dokładny opis metod walidacji:

Test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji, obserwacja w warunkach symulowanych.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT).

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

<https://www.youtube.com/@Kanal-GS/videos>

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

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

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

Adres

ul. Wrocławska 54
40-217 Katowice
woj. śląskie

Well Fitness
ul. Wrocławska 54,
40-217 Katowice

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt

Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl



Telefon (+48) 575 400 661