



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

★★★★★ 4,6 / 5

38 ocen

Kurs Trenera Personalnego PRO GOLD - AST

Numer usługi 2025/10/27/16850/3108702

5 590,00 PLN brutto

5 590,00 PLN netto

174,69 PLN brutto/h

174,69 PLN netto/h

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 08.12.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
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	1
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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
WIEDZA: stosuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w planowaniu treningu, wykorzystuje zasady żywienia i suplementacji w sporcie, posługuje się technikami treningowymi: funkcjonalnym, siłowym, medycznym, core, TRX, kettlebell, cross, przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy trenera, stosuje zasady komunikacji i motywacji w pracy z klientem.	wskazuje nazwy i funkcje głównych grup mięśniowych podczas omawiania ćwiczeń, opisuje reakcje fizjologiczne organizmu na wysiłek o różnej intensywności, przedstawia zasady układania planu żywieniowego w zależności od celu klienta, wymienia zasady bezpiecznego korzystania z TRX, kettlebell, sprzętu funkcjonalnego, omawia techniki motywacyjne i sposoby budowania relacji z klientem.	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: stosuje wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i dietetyki w planowaniu treningów, dobiera ćwiczenia do celów i możliwości klienta, koryguje technikę ćwiczeń i demonstruje ich prawidłowe wykonanie, prowadzi trening z wykorzystaniem różnych metod i przyborów, analizuje postępy klienta i modyfikuje plan treningowy.	planuje i przedstawia przykładowy trening dla klienta początkującego i zaawansowanego, demonstruje poprawną technikę ćwiczenia (np. martwy ciąg, przysiad, plank, swing kettlebell), koryguje błędne ustawienie ciała klienta w trakcie wykonywania ćwiczeń, prowdzi mini-trening funkcjonalny z wykorzystaniem TRX/kettlebell/cross, analizuje dziennik treningowy klienta i proponuje zmiany w obciążeniu lub zakresie ćwiczeń.	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: buduje relację z klientem opartą na zaufaniu i bezpieczeństwie, motywuje do systematycznej pracy, dba o etykę i profesjonalizm w pracy trenera, podejmuje decyzje w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji (np. ból, uraz, złe samopoczucie klienta).	prowdzi rozmowę wstępną z klientem, zadając pytania o cele, doświadczenia i ograniczenia zdrowotne, stosuje techniki motywacyjne (pochwała, wyznaczanie małych celów, feedback), reaguje właściwie na nieprawidłowy oddech, sygnały zmęczenia lub ból zgłoszony przez klienta, zachowuje zasady etyki (np. poufność informacji, odpowiedni strój, punktualność).	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

1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (18 h)

- **Teoria – 5 h:** podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki, zasady planowania treningów, bezpieczeństwo w pracy trenera.
- **Praktyka – 13 h:** nauka techniki ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, prowadzenie treningu personalnego, analiza i korekta błędów ruchowych, symulacje pracy z klientem.

2. Dietetyka poziom 1 i 2 (2 h)

- **Teoria – 2 h:** podstawy żywienia w sporcie, makroskładniki i ich rola, zasady bilansowania diety, wprowadzenie do suplementacji.

3. Trening w zawieszeniu – TRX (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia w zawieszeniu, praca z ciężarem własnego ciała, zasady bezpieczeństwa, prowadzenie krótkiej jednostki treningowej.

4. Trening kettlebells (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** nauka techniki podstawowych ćwiczeń (swing, goblet squat, clean), wykorzystanie kettlebells w treningu obwodowym i funkcjonalnym.

5. Trening funkcjonalny (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia wielostawowe, poprawa mobilności, koordynacji i stabilizacji, układanie prostych obwodów funkcjonalnych.

6. Trening Cross poziom 1 (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** podstawowe elementy treningu cross, nauka techniki ćwiczeń, budowanie prostych zestawów treningowych.

7. Trening medyczny (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** wprowadzenie do ćwiczeń kompensacyjnych, praca z osobami po urazach, zasady doboru ćwiczeń wspierających profilaktykę bólu i przeciążeń.

8. Core & Stability (2 h)

- **Praktyka – 2 h:** ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie, stabilizacja tułowia, kontrola oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

Szkolenie trwa 32h zegarowe (60 min) w tym 26h zegarowych praktyki i 6h zegarowych teorii. **Każda godzina kursu zawiera 15 minut przerwy**, które są wliczone w czas trwania szkolenia.

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.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Zajęcia praktyczne i teoretyczne	Kaja Stojecka	08-12-2025	13:00	17:00	04:00
2 z 8 Zajęcia praktyczne i teoretyczne	Kaja Stojecka	09-12-2025	10:00	15:00	05:00
3 z 8 Zajęcia praktyczne i teoretyczne	Kaja Stojecka	10-12-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 8 Zajęcia praktyczne i teoretyczne	Kaja Stojecka	11-12-2025	10:30	17:30	07:00
5 z 8 Zajęcia praktyczne i teoretyczne	Kaja Stojecka	12-12-2025	09:00	12:00	03:00
6 z 8 Zajęcia praktyczno teoretyczne	Dominika Kur	13-12-2025	15:00	19:00	04:00
7 z 8 Zajęcia praktyczno teoretyczne	Dominika Kur	14-12-2025	09:00	11:30	02:30
8 z 8 Walidacja	-	14-12-2025	11:30	12:00	00:30

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	174,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	174,69 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dominika Kur

Trener personalny i instruktor siłowni. Zawodniczka podnoszenia ciężarów - dwuboju olimpijskiego, gdzie z powodzeniem rywalizuje z najlepszymi zawodnikami, biorąc udział w zawodach rangi krajowej jak i międzynarodowej. Startuje zarówno w Polskiej Federacji Podnoszenia Ciężarów Masters jak w Polskim Związku Podnoszenia Ciężarów. Ma na swoim koncie liczne starty w Mistrzostwach Polski Seniorów oraz Mistrzostwach Polski i Europy Masters. Wielokrotnie stawała na podium w ważnych zawodach i memoriałach. Dumna reprezentantka jednego z najlepszych klubów sportowych w Polsce WKS Śląsk Wrocław. Uwielbia cross trening i sztuki walki. Na dodatek zawodowa tancerka, choreograf i nauczycielka tańca. Dyplomowany pedagog i animator kultury.

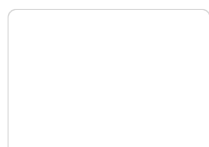
Certyfikaty:

Trener personalny i instruktor siłowni
Instruktor podnoszenie ciężarów lvl 1
Trener podnoszenia ciężarów lvl 2
Szkolenie z dwuboju olimpijskiego pod okiem Sergiieja Putsova
Czynna zawodniczka podnoszenia ciężarów
Instruktor kettlebell
Pedagog i instruktor tańca
Choreograf
Instruktor stretchingu i mobility
Kurs wspinaczki skalnej
Kurs taternicki

2.Osiągnięcia w sporcie lub w pracy z klientami wymień 3 najważniejsze.

-Mam na swoim koncie liczne starty w Mistrzostwach Polski Seniorów oraz Mistrzostwach Polski i Europy Masters w podnoszeniu ciężarów. 3.Staż sportowy - ile lat?

Ze sportem i ruchem jestem związana od około 30 lat. Od 2006 roku pracuje z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz osobami starszymi.



2 z 2

Kaja Stojecka



Kaja Stojcka – instruktorka pole dance, coach siły i mobilności oraz trenerka personalna. Swoją sportową drogę rozpoczęła od baletu i tańca nowoczesnego, a od ponad 10 lat rozwija się w sportach powietrznych. Specjalizuje się zarówno w pole dance, jak i w treningu siłowym oraz mobility, prowadząc zajęcia takie jak CrossFit, Kettlebells, Kalistenika czy Mobility & Stretch.

W pracy trenerskiej koncentruje się na jakości ruchu, technice wykonywanych ćwiczeń, holistycznym podejściu do rozwoju ciała oraz budowaniu siły połączonej z gracją i kontrolą.

Na zajęciach pole sport dba o solidną rozgrzewkę, naukę figur, rozwijanie swobody ruchu oraz wzmacnianie i mobilizację mięśni.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**. Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zajęc, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

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. Sucha 1
50-086 Wrocław
woj. dolnośląskie

Cityfit, Sucha 1, 50-086 Wrocław
Hercules Studio Treningu | Ojców Oblatów 1, 54-239 Wrocław
K69 Health & Performance | Kozanowska 69, 54-152 Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sandra Tomkowiak

E-mail sekretariat@ast.edu.pl

Telefon (+48) 883 135 506