



## Kurs Trenera Personalnego Online

Numer usługi 2025/10/30/135129/3115882

399,00 PLN brutto

399,00 PLN netto

26,60 PLN brutto/h

26,60 PLN netto/h

KRAJOWE  
CENTRUM  
EDUKACYJNE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📍 zdalna
- 📄 Usługa szkoleniowa
- 🕒 15 h
- 📅 05.11.2025 do 05.11.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych rozpoczęciem kariery w branży fitness jako trener personalny, instruktorów fitness pragnących poszerzyć swoje kwalifikacje, osób aktywnych fizycznie chcących profesjonalizować swoją wiedzę treningową, oraz obecnych trenerów personalnych zainteresowanych aktualizacją wiedzy i poznaniem najnowszych trendów. Kurs dostępny jest zarówno dla klientów indywidualnych, jak i biznesowych (firmy kupujące dostęp dla swoich pracowników z branży fitness, wellness i rekreacji). Nie wymaga wcześniejszego przygotowania - prowadzony jest od podstaw, choć osoby z podstawową wiedzą treningową również znajdą w nim wartościowe treści zaawansowane.

<https://kursyszkolenia.online/kurs-trenera-personalnego/>**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

1000

**Forma prowadzenia usługi**

zdalna

**Liczba godzin usługi**

15

**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 Trenera Personalnego Online jest kompleksowe przygotowanie uczestników do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego w branży fitness. Uczestnicy poznają anatomię i fizjologię wysiłku fizycznego, podstawy diety i suplementacji, różnorodne systemy treningowe (od treningu siłowego po funkcjonalny) oraz psychologiczne aspekty pracy z klientem. Po ukończeniu kursu będą w stanie samodzielnie przeprowadzać ocenę sprawności fizycznej, projektować plany treningowe i więcej.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje i stosuje wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki w planowaniu treningów personalnych	<ul style="list-style-type: none"><li>* Rozpoznaje i charakteryzuje główne grupy mięśniowe oraz ich funkcje</li><li>* Opisuje mechanizmy skurczu mięśniowego i typy włókien mięśniowych</li><li>* Wyjaśnia procesy hipertrofii i hiperplazji</li><li>* Planuje ćwiczenia z uwzględnieniem zasad biomechaniki</li></ul>	Test teoretyczny
Projektuje i wdraża spersonalizowane plany treningowe dla różnych typów klientów	<ul style="list-style-type: none"><li>* Wykorzystuje metody oceny sprawności fizycznej i składu ciała</li><li>* Omawia zasady periodyzacji i progresji treningowej</li><li>* Opracowuje plany treningowe dla różnych celów (masa, siła, redukcja)</li><li>* Dostosowuje trening do typu budowy ciała klienta</li></ul>	Prezentacja
Wykonuje i demonstruje różnorodne systemy i techniki treningowe	<ul style="list-style-type: none"><li>* Rozróżnia i stosuje 15 różnych stylów treningu (siłowy, funkcjonalny, HIIT, crossfit, etc.)</li><li>* Opisuje zakres zastosowania treningu z maszynami vs wolne ciężary</li><li>* Wykorzystuje techniki zaawansowane (superserie, piramidy, serie łączone)</li></ul>	Test teoretyczny
Opracowuje zalecenia żywieniowe i suplementacyjne wspierające cele treningowe	<ul style="list-style-type: none"><li>* Wymienia i wyjaśnia makroskładniki oraz ich rolę w diecie sportowca</li><li>* Oblicza BMI, PPM i CPM dla klientów</li><li>* Planuje dietę dostosowaną do typu budowy ciała</li><li>* Omawia zasady stosowania suplementów diety</li></ul>	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Ocenia i weryfikuje bezpieczeństwo oraz efektywność programów treningowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Identyfikuje przeciwwskazania do treningu i sytuacji wymagające pierwszej pomocy</li> <li>* Analizuje symptomy przetrenowania i stagnacji</li> <li>* Rozpoznaje i zapobiega najczęstszym kontuzjom</li> <li>* Monitoruje postępy i modyfikuje plany treningowe</li> </ul>	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

Kurs Trenera Personalnego Online to kompleksowy program e-learningowy w modelu self-paced, który pozwala uczestnikom na zdobycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu trenera personalnego we własnym tempie.

### Struktura kursu

Kurs składa się z 48 modułów tematycznych, które obejmują:

- 15 godzin 10 minut materiałów wideo wysokiej jakości
- Prezentacje i materiały PDF do pobrania
- Testy sprawdzające po głównych blokach tematycznych
- Zadania praktyczne do wykonania
- Egzamin końcowy

**Dostęp:** bezterminowy - po zakupie kursu uczestnik ma nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów.

### PROGRAM SZCZEGÓŁOWY

#### BLOK I: WPROWADZENIE DO ZAWODU TRENERA PERSONALNEGO

## **Moduł 1: Poznaj instruktorów**

- Prezentacja Katarzyny Marat
- Prezentacja Przemysława Wasaka

## **Moduł 2: Podstawy pracy trenera personalnego**

- Jednostka treningowa "60 minut" jako wyznacznik modelu pracy
- Maszyny czy trening funkcjonalno-siłowy z wolnymi obciążeniami
- Rola trenera: suport, przewodnik, motywator, przyjaciel, psycholog, konsultant, sprzedawca
- Cel pracy trenera personalnego
- Zasady skutecznej pracy
- Kwestionariusz osobowy
- Ustalenie celów jako klucz do sukcesu
- Motywacja i wsparcie podopiecznych
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Niezbędnik na stanowisku pracy

## **Moduł 3: Kompleksowy warsztat trenera**

- Trener personalny i jego praca
- Rola, zadania i umiejętności trenera – mindset jako narzędzie pracy
- Dzień z życia trenera
- Personalizacja treningów oraz relacji z podopiecznymi - work-life balance
- Priorytety potrzeb klienta, metody pozyskiwania i utrzymania klienta
- Praca z klientem
- Rozwój trenera

## **BLOK II: ANATOMIA, FIZJOLOGIA I DIETETYKA**

### **Moduł 4: Podstawy aktywności fizycznej**

- Zalety aktywności ruchowej
- Nadwaga i otyłość jako choroby cywilizacyjne
- Cele treningu – wydolność, kształtowanie sylwetki, relaks
- Cechy sprawności fizycznej – siła, szybkość i wytrzymałość

### **Moduł 5: Typy budowy ciała i dieta**

- Typy budowy ciała - ektomorfik, mezomorfik, endomorfik
- Dieta dla określonego typu budowy
- Trening dla określonego typu budowy
- Zasady zdrowego żywienia
- Dieta – podstawowe zagadnienia BMI, PPM, CPM
- Dieta – normy żywienia i makroskładniki
- Praktyczne przykłady układania diety
- Metabolizm
- Cholesterol i dieta antycholesterolowa
- Podział produktów spożywczych
- Błonnik pokarmowy
- Indeks glikemiczny i insulinooporność
- Dieta ketogeniczna
- Błędne koło odżywiania
- Powtórzenie wiedzy o diecie i suplementacji

## **BLOK III: SYSTEMY I METODY TRENINGOWE**

### **Moduł 6-20: Rodzaje treningów**

- Podział ćwiczeń na partie ciała
- Aerobox
- Crossfit
- Spinning
- Animal Flow
- Gumy oporowe
- Trening obwodowy

- Kettlebell
- Bodybuilding
- Trening cardio
- Trening kończyn dolnych
- Trening klatki piersiowej
- Trening grzbietu
- Trening Core
- Trening funkcjonalny

#### **Moduł 21-26: Zaawansowane techniki treningowe**

- Systemy treningowe
- Trening siłowy w odchudzaniu
- Podnoszenie ciężarów (rwanie i podrzut)
- Trening ramion
- Trening brzucha
- Plyometria
- Trening bez sprzętu

### **BLOK IV: PLANOWANIE TRENINGÓW I PRAKTYKA**

#### **Moduł 27-35: Konstrukcja programów treningowych**

- Tworzenie planu treningowego
- Wykorzystanie wyposażenia siłowni
- Efektowność a efektywność ćwiczeń
- Cool down - zakończenie treningu
- Trening w ciąży
- Spalanie tłuszczu
- Hipertrofia i hiperplazja
- Fazy skurczu mięśniowego
- Typy włókien mięśniowych

#### **Moduł 36-40: Aspekty zaawansowane**

- Mobilność i stabilność
- Stagnacja w treningu
- Przetrenowanie a przemęczenie
- Nawodnienie w okresach treningowych
- Regeneracja

#### **Moduł 41-44: Periodyzacja i planowanie**

- Jak rozpisać plan treningowy
- Periodyzacja w treningu
- Zmienne parametry planu treningowego
- Jak łączyć ze sobą partie mięśniowe

#### **Moduł 45-48: Techniki specjalne**

- Trening piramidalny
- Trening dzielony
- Superserie
- Serie łączone
- Izometria

### **BLOK V: ZADANIA PRAKTYCZNE I EGZAMINY**

- Zadania praktyczne (układanie planów, dobór treningu dla klienta)
- Testy wiedzy teoretycznej
- Egzamin końcowy
- Całościowe podsumowanie

#### **CZEGO NAUCZYSZ SIĘ NA KURSIE?**

Po ukończeniu kursu Trenera Personalnego Online będziesz potrafić:

- **Anatomia i fizjologia:** wykorzystywać wiedzę o budowie i funkcjonowaniu organizmu do projektowania bezpiecznych i efektywnych treningów
- **Ocena klienta:** przeprowadzać profesjonalną ocenę sprawności fizycznej, analizować typ budowy ciała i ustalać realistyczne cele treningowe
- **Systemy treningowe:** stosować 15 różnych stylów treningu - od klasycznego treningu siłowego przez crossfit, trening funkcjonalny po nowoczesne metody jak Animal Flow
- **Planowanie treningów:** tworzyć spersonalizowane plany treningowe z wykorzystaniem periodyzacji, progresji i różnorodnych technik intensyfikacji
- **Dietetyka i suplementacja:** układać podstawowe plany żywieniowe, obliczać zapotrzebowanie kaloryczne i doradzać w zakresie suplementacji
- **Komunikacja z klientem:** budować relacje oparte na zaufaniu, skutecznie motywować i wspierać klientów w osiąganiu celów
- **Aspekty biznesowe:** pozyskiwać i utrzymywać klientów, budować własną markę osobistą i rozwijać karierę w branży fitness

## FORMA REALIZACJI

Kurs realizowany jest w formie **e-learningu asynchronicznego** (self-paced):

- Uczestnik ma dostęp do platformy e-learningowej 24/7
- Może realizować kurs we własnym tempie i czasie
- Może wielokrotnie wracać do materiałów
- Wszystkie materiały dostępne od razu po zakupie kursu

### Typy materiałów:

- **Wideo:** wysokiej jakości nagrania video z ekspertami - łącznie ponad 15 godzin nagrań HD
- **Materiały PDF**
- **Prezentacje:** materiały merytoryczne w formie prezentacji
- **Testy:** testy sprawdzające wiedzę po głównych blokach tematycznych
- **Zadania praktyczne:** projekty do wykonania (układanie planów treningowych, dobór suplementacji, analiza przypadków)

### Egzamin końcowy:

- Forma: test teoretyczny z pytaniami zamkniętymi
- Wymagany próg zaliczenia: 60% poprawnych odpowiedzi
- Liczba prób: Nieograniczona (24h przerwy między próbami)
- Czas na egzamin: Bez ograniczeń czasowych

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	399,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	399,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	26,60 PLN
Koszt osobogodziny netto	26,60 PLN

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

## Materiały szkoleniowe

### Materiały dostępne w ramach kursu:

Uczestnicy mają dostęp do:

- **Materiałów video:** wysokiej jakości nagrania z ekspertami, łącznie 15 godzin 10 minut treści w jakości Full HD
- **Materiałów do pobrania**
- **Testów i zadań:** interaktywne testy sprawdzające wiedzę po głównych blokach tematycznych oraz zadania praktyczne do wykonania

**Dostęp do materiałów:** bezterminowy - materiały dostępne 24/7 na platformie e-learningowej przez cały czas po zakupie kursu.

**Aktualizacje:** kurs jest regularnie aktualizowany zgodnie z najnowszymi trendami w branży fitness. Wszyscy uczestnicy automatycznie otrzymują dostęp do nowych wersji materiałów bez dodatkowych opłat.

## Warunki uczestnictwa

### Warunki uczestnictwa

#### Wymagania formalne:

Warunkiem skorzystania z usługi jest:

- Zakup kursu (płatność jednorazowa lub ratałna)
- Rejestracja konta na platformie e-learningowej KCE
- Bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych [gdy dotyczy]
- Wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową [gdy wymagane przez BUR]

#### Wymagana aktywność:

Model self-paced nie wymaga obecności o określonych godzinach ani frekwencji. Uczestnik:

- Może realizować kurs we własnym tempie (zalecany czas ukończenia: od 7 dni do 1 miesiąca)
- Ma bezterminowy dostęp do wszystkich materiałów
- Może wielokrotnie wracać do lekcji
- Zdaje egzamin końcowy w dowolnym momencie po przejściu kursu

#### Warunki uzyskania certyfikatów:

Aby uzyskać Zaświadczenie MEN oraz Certyfikat KCE, uczestnik musi:

1. Przejść wszystkie moduły kursu
2. Wykonać zadania praktyczne
3. Zdać egzamin końcowy z wynikiem minimum 60%
4. Wypełnić formularz

Certyfikaty w wersji elektronicznej wysyłane są na adres e-mail w ciągu 3 dni.

## Informacje dodatkowe

Zapisz się już dziś i podbij branżę fitness!

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne

#### MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE

Kurs prowadzony jest na platformie e-learningowej Krajowego Centrum Edukacyjnego (własna platforma LMS oparta o Learndash, dostępna na domenie kursyszkolenia.online).

### Wymagania

- **Urządzenie:** komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do internetu
- **Przeglądarka internetowa:** dowolna aktualna przeglądarka (Chrome, Firefox, Safari, Edge)
- **Połączenie internetowe:** stabilne łącze internetowe
- **Dodatkowe oprogramowanie:** nie wymagane - kurs dostępny bezpośrednio z poziomu przeglądarki

### Dostęp do platformy:

- Link do platformy kursu zostanie przesłany na adres e-mail po zakupie
- Logowanie poprzez indywidualne konto użytkownika
- Dostęp 24/7 z dowolnego miejsca

**Rejestracja uczestnictwa:** system automatycznie rejestruje postępy w kursie, zaliczenie testów i ukończenie poszczególnych modułów.

## Kontakt



**Pamela Sawicka**

**E-mail** [kontakt@kursyszkolenia.online](mailto:kontakt@kursyszkolenia.online)

**Telefon** (+48) 61 6427 010