



Centrum Ruchu
Olimpijka Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 032 oceny

Kurs Trenera Personalnego Olimpijka

Numer usługi 2025/11/07/21988/3135642

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 10.01.2026 do 01.02.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 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

20

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

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
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
Stosuje periodyzację	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje planowanie dla swoich klientów	Test teoretyczny
	przygotowuje plany treningowe pod konkretne cele	Test teoretyczny
Zna typy rozgrzewek	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Test teoretyczny
	wykorzystuje odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę sportu	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. Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka

2. Rozgrzewka, rodzaje, typy

- zasady treningowe dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych
- planowanie treningu pod danego klienta
- rodzaje rozgrzewki i jej zastosowanie
- regulowanie obciążeń
- zasada cykliczności
- planowanie treningu pod rodzaj budowy ciała
- regeneracja powysiłkowa
- demonstracja prawidłowego wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem wolnego obciążenia i trenażerów

3. Motoryka + koordynacja ruchowa

4. Ćwiczenia rozgrzewkowe

- budowa, funkcje, ruchomość i amortyzacja kręgosłupa
- znaczenie mięśni tonicznych i fazowych

5. Wzorce ruchowe

6. 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

7. Planowanie treningowe pod główne cele klienta

8. Periodyzacja treningowa - studium przypadków

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-case study

- 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)

11. Studium przypadków

12. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 56

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	07:30	09:30	02:00
2 z 56 Przerwa	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 56 Rozgrzewka, rodzaje, typy	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	09:45	11:45	02:00
4 z 56 Przerwa	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 56 Metoda RAMP	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	12:00	13:30	01:30
6 z 56 Przerwa	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 56 Metoda RAMP	Krystian Grzejszczak	10-01-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 56 Ćwiczenia rozgrzewkowe	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	07:00	09:30	02:30
9 z 56 Przerwa	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	09:30	09:45	00:15
10 z 56 Wzorce ruchowe	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	09:45	11:45	02:00
11 z 56 Przerwa	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	11:45	12:00	00:15
12 z 56 Wzorce ruchowe	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	12:00	13:30	01:30
13 z 56 Przerwa	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	13:30	14:00	00:30
14 z 56 Wzorce ruchowe	Krystian Grzejszczak	11-01-2026	14:00	16:00	02:00
15 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-upper body	Adam Polański	17-01-2026	07:30	09:30	02:00
16 z 56 Przerwa	Adam Polański	17-01-2026	09:30	09:45	00:15
17 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-upper body	Adam Polański	17-01-2026	09:45	11:45	02:00
18 z 56 Przerwa	Adam Polański	17-01-2026	11:45	12:00	00:15
19 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-upper body	Adam Polański	17-01-2026	12:00	13:30	01:30
20 z 56 Przerwa	Adam Polański	17-01-2026	13:30	14:00	00:30
21 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-upper body	Adam Polański	17-01-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 56 Planowanie treningowe pod główne cele klienta	Adam Polański	18-01-2026	07:30	09:30	02:00
23 z 56 Przerwa	Adam Polański	18-01-2026	09:30	09:45	00:15
24 z 56 Planowanie treningowe pod główne cele klienta	Adam Polański	18-01-2026	09:45	11:45	02:00
25 z 56 Przerwa	Adam Polański	18-01-2026	11:45	12:00	00:15
26 z 56 Planowanie treningowe pod główne cele klienta	Adam Polański	18-01-2026	12:00	13:30	01:30
27 z 56 Przerwa	Adam Polański	18-01-2026	13:30	14:00	00:30
28 z 56 Planowanie treningowe pod główne cele klienta	Adam Polański	18-01-2026	14:00	16:00	02:00
29 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Michał Grzelak	24-01-2026	07:30	09:30	02:00
30 z 56 Przerwa	Michał Grzelak	24-01-2026	09:30	09:45	00:15
31 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Michał Grzelak	24-01-2026	09:45	11:45	02:00
32 z 56 Przerwa	Michał Grzelak	24-01-2026	11:45	12:00	00:15
33 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Michał Grzelak	24-01-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 56 Przerwa	Michał Grzelak	24-01-2026	13:30	14:00	00:30
35 z 56 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Michał Grzelak	24-01-2026	14:00	16:00	02:00
36 z 56 Planowanie i periodyzacja treningowe pod główne cele klienta	-	25-01-2026	07:30	09:30	02:00
37 z 56 Przerwa	-	25-01-2026	09:30	09:45	00:15
38 z 56 Planowanie i periodyzacja treningowe pod główne cele klienta	Michał Grzelak	25-01-2026	09:45	11:45	02:00
39 z 56 Przerwa	Michał Grzelak	25-01-2026	11:45	12:00	00:15
40 z 56 Planowanie i periodyzacja treningowe pod główne cele klienta	Michał Grzelak	25-01-2026	12:00	13:30	01:30
41 z 56 Przerwa	Michał Grzelak	25-01-2026	13:30	14:00	00:30
42 z 56 Planowanie i periodyzacja treningowe pod główne cele klienta	Michał Grzelak	25-01-2026	14:00	16:00	02:00
43 z 56 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	31-01-2026	07:30	09:30	02:00
44 z 56 Przerwa	Mateusz Damiński	31-01-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 56 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	31-01-2026	09:45	11:45	02:00
46 z 56 Przerwa	Mateusz Damiński	31-01-2026	11:45	12:00	00:15
47 z 56 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	31-01-2026	12:00	13:30	01:30
48 z 56 Przerwa	Mateusz Damiński	31-01-2026	13:30	14:00	00:30
49 z 56 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	31-01-2026	14:00	16:00	02:00
50 z 56 Studium przypadków-case study	Mateusz Damiński	01-02-2026	07:30	09:30	02:00
51 z 56 Przerwa	Mateusz Damiński	01-02-2026	09:30	09:45	00:15
52 z 56 Studium przypadków-case study	Mateusz Damiński	01-02-2026	09:45	11:45	02:00
53 z 56 Przerwa	Mateusz Damiński	01-02-2026	11:45	12:15	00:30
54 z 56 Studium przypadków-case study	Mateusz Damiński	01-02-2026	12:15	14:00	01:45
55 z 56 Przerwa	Mateusz Damiński	01-02-2026	14:00	14:30	00:30
56 z 56 Walidacja	-	01-02-2026	14:30	15:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 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.



2 z 4

Adam Polański

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 4

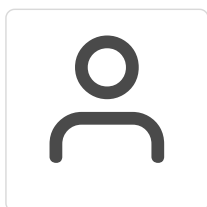
Michał Grzelak

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.

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.



4 z 4

Mateusz Damiński

Doświadczony trener personalny, który przez całe życie walczy o sukces. Zaczynał jako 7 letni piłkarz, potem zakochał się w pływaniu. Poważna kontuzja kręgosłupa tak bardzo zmotywowała go do pracy nad sobą, że całym sobą wszedł w sporty walki i trening siłowy.

Mateusz to Wicemistrz Polski Sambo Combat z roku 2013 i 2014 w kategorii do 82 kg oraz Brązowy medalista X Mistrzostw Unii Europejskiej w Sambo. Ten trener personalny to także posiadacz 5 KYU w Modern Ju-jitsu. Obecnie instruktor przygotowuje się do startów w MMA. Od ponad 6 lat walczy również o sukcesy innych, realizując się jako trener personalny w Olimpijka Łódź .

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.

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

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi. 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 jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji. Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi.

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).

Adres

ul. Gdańska 126/128
90-519 Łódź
woj. łódzkie

W dniach 22-23.11 usługa prowadzona w Manufaktura Mocy, ul. Pomorska 83/85 w Łodzi.
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