



## Kurs na trenera personalnego oraz instruktora siłowni GymMed Academy.

Numer usługi 2025/11/16/178782/3150304

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

88,39 PLN brutto/h

88,39 PLN netto/h

FIVE MED SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

23 oceny

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 56:00 h

📅 09.05.2026 do 07.06.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Identyfikatory projektów**

Małopolski Pociąg do kariery

**Grupa docelowa usługi**

Jeśli jesteś ambitną, **pełnoletnią** osobą, która szuka **interdyscyplinarnej wiedzy**, łączącej doświadczenie:

- wykładowców uniwersyteckich,
- dietetyków,
- fizjoterapeutów,
- mistrzów świata i Polski w kulturystyce oraz bikini fitness,

to na tym kursie znajdziesz dokładnie to, czego potrzebujesz.

Naszą grupą docelową są przede wszystkim pasjonaci sportów siłowych. Jeśli posiadasz doświadczenie w **treningach siłowych, fitness**, jesteś na studiach **wychowania fizycznego lub fizjoterapii** poszerzymy Twój warsztat oraz pokażemy jak nawiązywać prawidłową relację 1:1.

Zamiast skomplikowanego języka naukowego otrzymasz **proste, praktyczne wskazówki** oparte na:

- najnowszych publikacjach naukowych,
- najlepszej praktyce,
- wieloletnim doświadczeniu ekspertów pracujących z podopiecznymi na co dzień.

Zobacz naszą interakcję z uczestnikami szkoleń i nie tylko:

[https://www.instagram.com/gymmed.pl?](https://www.instagram.com/gymmed.pl?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzlxNw==)

[utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzlxNw==](https://www.instagram.com/gymmed.pl?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzlxNw==)

**Minimalna liczba uczestników**

5

**Maksymalna liczba uczestników**

14

<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	56
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem tego szkolenia jest zdobycie zarówno rzetelnej wiedzy teoretycznej, jak i praktycznych umiejętności, rozwijanych podczas wielokrotnych prób prowadzenia treningu personalnego w trakcie trwania kursu.

Zwieńczeniem procesu jest egzamin, który w możliwie najbardziej realny sposób odwzorowuje praktyczne prowadzenie treningu personalnego. Każdy z prowadzących ma jasno określony cel: przygotować Cię tak, abyś po ukończeniu kursu mógł/mogła bez wahania rozpocząć karierę trenera personalnego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wie jak przygotować plan treningowy.	Przygotowuje plan treningowy dobierając odpowiednio ćwiczenia, ich intensywność oraz objętość treningu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wie jak planować proces treningu personalnego.	Programuje odpowiedni trening dla klienta o szczególnych potrzebach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wdraża trening medyczny do procesu treningu personalnego.	Zna techniki rozciągania kręgosłupa: skręt, skłon boczny, zgięcie, wyprost. Zna taśmy anatomiczne i potra przeprowadzić ich analizę, zna zależność pomiędzy postawą ciała a wpływem na ruchomość stawów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi jednostki treningowe.	Realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi celnie przeprowadzić diagnostykę funkcjonalną klienta.	Poprawnie przeprowadza testy funkcjonalne, testy mobilności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Posiada znajomość składników diety oraz ich wpływu na organizm człowieka.	Potrafi określić wartość energetyczną składników odżywczych i ich wpływ na organizm.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## Cel biznesowy

Szkolenie skierowane jest do osób pragnących zdobyć kompleksową wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie treningu personalnego. Program obejmuje anatomię i fizjologię wysiłku, planowanie treningowe, dietetykę sportową oraz metody i formy prowadzenia treningu personalnego.

Postępy uczestników oceniane są na podstawie testów teoretycznych oraz egzaminów praktycznych. Każdy kursant realizuje także projekt zaliczeniowy w postaci indywidualnego planu treningowego. Po ukończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający ich kompetencje.

Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych ekspertów z branży fitness, dietetyki i fizjoterapii. Program jest dostosowany do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu zarówno osoby początkujące, jak i te z doświadczeniem mogą z niego skorzystać i rozwijać swoje umiejętności oraz zwiększać kompetencje zawodowe. Kurs łączy teorię z intensywnymi ćwiczeniami praktycznymi, co pozwala na efektywne przyswajanie wiedzy i rozwijanie kompetencji niezbędnych do pracy jako trener personalny.

Szkolenie trwa 56 godzin, rozłożone na 4 weekendowych sesje, czyli 8 dni, co pozwala na elastyczne dopasowanie do harmonogramu uczestników. Terminy i moduły są jasno określone, aby zapewnić efektywną realizację programu.

## Efekt usługi

Uczestnicy kursu trenera personalnego organizowanego przez GymMed mogą spodziewać się następujących efektów:

- Wszelstronna wiedza teoretyczna i praktyczna: Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz biochemii organizmu człowieka, co umożliwi im pełne zrozumienie funkcjonowania ludzkiego ciała w kontekście treningu.
- Umiejętność tworzenia indywidualnych planów treningowych: Kursanci nauczą się analizować potrzeby klientów i opracowywać dla nich spersonalizowane programy treningowe, uwzględniając cele, poziom zaawansowania oraz ewentualne ograniczenia zdrowotne.
- Kompetencje w zakresie różnych form treningu: Szkolenie obejmuje metodykę treningu siłowego, funkcjonalnego, mobilizacyjnego oraz podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego, co pozwoli trenerom na różnorodne podejście do pracy z klientami.
- Znajomość zasad dietetyki i suplementacji: Uczestnicy posiadają wiedzę na temat planowania odpowiedniej diety oraz doboru suplementów, wspierając klientów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i sportowych.
- Umiejętności marketingowe i budowania marki osobistej: Kursanci dowiedzą się, jak skutecznie pozyskiwać klientów oraz kreować swój wizerunek na konkurencyjnym rynku fitness.

Efekty weryfikacji:

- Przygotowanie do egzaminu końcowego: Program szkolenia obejmuje kompleksowe przygotowanie do egzaminu, którego zdanie jest warunkiem uzyskania pełnych uprawnień trenerskich.
- Kurs kończy się egzaminem przeprowadzonym na platformie forms.

Dzięki tak skonstruowanemu programowi szkoleniowemu, absolwenci kursu są w pełni przygotowani do profesjonalnego wykonywania zawodu trenera personalnego, spełniając wysokie standardy branży fitness.

## Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Aby zapewnić profesjonalne potwierdzenie osiągnięcia efektów szkolenia trenera personalnego, GymMed stosuje specjalnie opracowany proces weryfikacji kompetencji uczestników w formie testu. Po zakończeniu kursu, każdy uczestnik przystępuje do egzaminu teoretycznego, oceniającego zdobytą wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki oraz programowania treningowego. Pozytywne zaliczenie egzaminu skutkuje uzyskaniem uprawnień trenerskich oraz certyfikatów, potwierdzających gotowość do pracy w charakterze trenera personalnego.

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### Program kursu:

#### 1. Wprowadzenie do pracy trenera personalnego

- Specyfika pracy trenera personalnego i instruktora siłowni
- Charakterystyka rynku fitness

#### 2. Podstawy wiedzy teoretycznej

- Anatomia, fizjologia, biomechanika ruchu
- Podstawy biochemii wysiłku fizycznego

#### 3. Metodyka treningu siłowego

- Ćwiczenia i techniki treningowe na poszczególne grupy mięśniowe
- Zasady układania planów treningowych
- Wprowadzenie do periodyzacji treningu

#### 4. Trening mobilności i profilaktyka urazów

- Mobilność i stretching w treningu personalnym
- Zasady prowadzenia rozgrzewki i ćwiczeń funkcjonalnych

#### 5. Trening specjalistyczny

- Podstawy dwuboju olimpijskiego i trójboju siłowego
- Trening funkcjonalny i interwałowy
- Wykorzystanie sprzętu treningowego: kettlebells, taśmy, piłki, BOSU

#### 6. Dietetyka i suplementacja w treningu

- Zasady żywienia i suplementacji sportowców
- Analiza potrzeb żywieniowych klienta
- Planowanie diet w kontekście treningowym

#### 7. Marketing i budowanie własnej marki trenera

- Techniki pozyskiwania klientów
- Budowanie i promowanie marki osobistej
- Wykorzystanie mediów społecznościowych w promocji

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 11</b> Zajęcia organizacyjne, fizjologia. Dietetyka	-	09-05-2026	09:00	16:00	07:00
<b>2 z 11</b> Mięśnie klatki piersiowej. Mięśnie ramienia: triceps i biceps	Szymon Antos	10-05-2026	09:00	16:00	07:00
<b>3 z 11</b> Cross i dwubój olimpijski.	Szymon Antos	16-05-2026	09:00	12:30	03:30
<b>4 z 11</b> Formy treningowe: taśmy, kettle	Krystian Kamiński	16-05-2026	12:30	16:00	03:30
<b>5 z 11</b> Mięśnie czworogłowe i łydki. Mięśnie kulszowo-goleniowe i pośladki	Eliza Szczukocka-Rodzeń	17-05-2026	09:00	16:00	07:00
<b>6 z 11</b> Mięśnie brzucha i podstawy centralnej stabilizacji. Testy funkcjonalne	Karolina Kostuch	30-05-2026	09:00	16:00	07:00
<b>7 z 11</b> Mobility & stretching	Karolina Kostuch	31-05-2026	09:00	12:30	03:30
<b>8 z 11</b> Mięśnie grzbietu i obręczy barkowej	Krystian Kamiński	31-05-2026	12:30	16:00	03:30
<b>9 z 11</b> Podstawy trójboju siłowego. Podstawy układania planów treningowych	Piotr Pardus	06-06-2026	09:00	16:00	07:00
<b>10 z 11</b> Systemy energetyczne, cardio, interwały	Piotr Pardus	07-06-2026	09:00	12:30	03:30
<b>11 z 11</b> Egzamin	-	07-06-2026	12:30	16:00	03:30

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	88,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	88,39 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

### Eliza Szczukocka-Rodzeń

Jest magistrem fizjoterapii i trenerem personalnym. Studiowała na Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Ukończyła też technikum masażu oraz doszkała się na kursach: trójboju siłowego, funkcjonalnym ujęciu treningu kobiet oraz treningu kobiet w ciąży oraz po porodzie. Od 8 lat pracuje jako trener. Ma certyfikat REPS jako trener personalny i medyczny. Specjalizuje się w treningu funkcjonalnym i kulturystycznym z elementami crossfitu. Skupia się na indywidualnym podejściu celowanym na poprawę funkcjonowania i słabych ogniw u podopiecznych. Startuje w zawodach kulturystycznych z pasji i zamiłowania. Stawia na rozwój. Lubi dzielić się wiedzą i prowadzi kursy szkoleń przyszłych trenerów.



2 z 5

### Piotr Pardus

Wielokrotny Mistrz Świata, Europy i Polski w kulturystyce i fitness sylwetkowym. Zajmuje się sportem od 20 lat. Rozpoczął od Karate Tradycyjnego gdzie wielokrotnie zdobywał medale na mistrzostwach Polski. Trenował również akrobatykę. Od 17 lat zajmuje się kulturystyką i sportami siłowymi, a od 10 lat regularnie startuje w zawodach kulturystycznych. Jest pierwszą osobą w Polsce, która zdobyła prestiżową kartę zawodnika PRO w federacji dla naturalnych kulturystów (bez dopingujących). Od 10 lat pracuje jako trener personalny, instruktor trójboju siłowego oraz jest też trenerem przygotowania motorycznego.



3 z 5

### Krystian Kamiński

Jest certyfikowanym instruktorem StrongFirst (SFG1), posiada międzynarodowe uprawnienia REPS, ukończył podyplomowe studia z dietetyki. Specjalizuje się w treningu z wykorzystaniem kettlebilla oraz taśm.



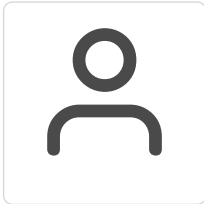
4 z 5

## Szymon Antos

Osoba prowadząca usługę

Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach na kierunku "trener przygotowania motorycznego w grach zespołowych". Na co dzień zajmuje się prowadzeniem treningów personalnych, na których skupia się nie tylko na aspektach sylwetkowych ale również na poprawie motoryki. Od 2021 roku jest także szkoleniowcem, zajmującym się pomaganiem w zdobywaniu wiedzy przyszłych trenerów.

Jako trener personalny pracuje od 10 lat. Długoletnia praktyka w prowadzeniu treningów pozwoliła mu zdobyć duże doświadczenie w prowadzeniu ludzi, którzy chcą zmienić swoją sylwetkę, poprawić sprawność fizyczną, oraz zmienić styl życia. Jego podopiecznymi są także osoby trenujące sport zawodowo, chcące poprawić swoje dotychczasowe wyniki.



5 z 5

## Karolina Kostuch

Jest absolwentką fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Ukończyła studia magisterskie, a obecnie rozwija swoje zainteresowania z zakresu psychologii społecznej na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od sześciu lat pracuje jako certyfikowana trenerka personalna, pomagając swoim podopiecznym osiągać swoje cele (nie tylko sylwetkowe). Od trzech lat spełnia się także jako fizjoterapeutka, koncentrując się szczególnie na treningu medycznym oraz masażu leczniczym i sportowym. Nieustannie bierze udział w licznych szkoleniach, poszerzających jej wiedzę z zakresu treningu personalnego i fizjoterapii – dzięki czemu sama również została szkoleniowcem. Od października 2021 roku prowadzi zajęcia na kursach dla trenerów personalnych.

Jako trener personalny pracuje od 10 lat. Długoletnia praktyka w prowadzeniu treningów pozwoliła zdobyć jej duże doświadczenie w prowadzeniu ludzi, którzy chcą zmienić swoją sylwetkę, poprawić sprawność fizyczną, oraz zmienić styl życia.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Wydrukowany skrypt na 120 stron zawierający materiał poruszany podczas zajęć na kursie, prezentowany w aplikacji Power Point. W skrypcie znajduje się również zarys anatomii oraz materiały dotyczące żywienia w sporcie.

### Warunki uczestnictwa

Ukończony osiemnasty rok życia oraz wykształcenie minimum średnie.

### Informacje dodatkowe

Prezentacja multimedialna podczas edukacji teoretycznej, profesjonalny sprzęt siłowy znajdujący się w prestiżowym klubie fitness, podstawowy sprzęt fizjoterapeutyczny podczas zajęć mobility, podczas pierwszego dnia zajęć dostępna kawa, herbata, napoje.

## Adres

ul. Zakopiańska 105  
30-418 Kraków

woj. małopolskie

Zmiana miejsca prowadzenia kursu! Zmiana miejsca dotyczy zajęć na siłowni, czyli zjazdu od 10 maja. Nowa lokalizacja: Centrum Sportowe Cascada, ul. Szuwarowa 1, 30-384 Kraków

Pierwszy dzień szkolenia, odbędzie się w sali wykładowej pod adresem: Skałeczna 2, 31-065 Kraków (kancelarie prawne).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**KAROL MAKIEL**

**E-mail** [karolmakiel@gmail.com](mailto:karolmakiel@gmail.com)

**Telefon** (+48) 513 836 578