



AKADEMIA
KOMPETENCJI
Konrad Rusek

★★★★★ 5,0 / 5
324 oceny

Szkolenie zawodowe Trener Personalny prowadzące do nabycia kwalifikacji w zawodzie

Numer usługi 2025/12/02/167197/3185798

📍 Krosno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 46 h

📅 28.02.2026 do 15.03.2026

6 900,00 PLN brutto

6 900,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz tytuł trenera personalnego. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie.

Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.

Kurs jest dostosowany do różnych poziomów wiedzy i umiejętności, a celem jest rozwijanie umiejętności potrzebnych do samodzielnego wykonywania zawodu Trenera personalnego.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

46

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 edukacyjnym usługi "Szkolenie zawodowe Trener Personalny prowadzące do nabycia kwalifikacji w zawodzie" jest przygotowanie uczestników szkolenia do samodzielnej pracy na stanowisku trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady planowania diety i suplementacji adekwatne do różnych celów treningowych, takich jak budowa masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej i poprawa wytrzymałości. Planuje i dostosowuje dietę oraz suplementację do indywidualnych potrzeb i celów klienta, uwzględniając składniki wspierające regenerację mięśni.	Identyfikuje zasady planowania diety odpowiednie dla różnych celów treningowych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ suplementacji na proces budowy masy, redukcji i poprawy wytrzymałości.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zależności między doбором makroskładników a celem treningowym.	Test teoretyczny
	Planuje jadłospis zgodny z indywidualnymi potrzebami klienta i założonym celem.	Test teoretyczny
	Dobiera składniki odżywcze wspierające regenerację mięśni.	Test teoretyczny
	Modyfikuje dietę na podstawie zmian w stanie i progresji klienta.	Test teoretyczny
Opisuje funkcje makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz najczęściej stosowanych suplementów wspierających rozwój i regenerację mięśni, w tym kreatyny.	Wyjaśnia funkcje makroskładników w procesach regeneracji i rozwoju mięśni.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje działanie kreatyny oraz jej wpływ na wysiłek fizyczny.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje sytuacje, w których suplementacja może wspierać adaptacje treningowe.	Test teoretyczny
Charakteryzuje różne metody treningowe (siłowe, interwałowe, aerobowe) oraz ich wpływ na organizm.	Opisuje zasady działania treningu siłowego, interwałowego i aerobowego.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ poszczególnych metod na układ mięśniowy, krążenia i nerwowy.	Test teoretyczny
	Porównuje efekty różnych metod w odniesieniu do celów treningowych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera techniki treningowe adekwatne do celu klienta (siła, hipertrofia, redukcja, wytrzymałość). Wyjaśnia zasady doboru zakresu powtórzeń, intensywności oraz obciążeń w zależności od celu treningowego (np. hipertrofia, siła, wytrzymałość).	Dobiera techniki treningowe adekwatne do celu klienta.	Test teoretyczny
	Uzasadnia wybór techniki w oparciu o analizę potrzeb i możliwości klienta.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwe zakresy powtórzeń dla różnych adaptacji treningowych.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ intensywności na osiąganie konkretnych efektów treningowych.	Test teoretyczny
	Identyfikuje odpowiednie obciążenia w zależności od celu	Test teoretyczny
Opisuje wskaźniki intensywności wysiłku, takie jak tętno czy VO₂ max, oraz ich znaczenie w monitorowaniu postępów treningowych.	Charakteryzuje strefy tętna i ich zastosowanie w treningu.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia znaczenie VO ₂ max dla oceny wydolności fizycznej.	Test teoretyczny
	Interpretuje dane dotyczące intensywności wysiłku.	Test teoretyczny
Monitoruje postępy klienta, analizuje zebrane dane (parametry wysiłku, wyniki treningowe, samopoczucie) i modyfikuje plan treningowy.	Prowadzi i analizuje pomiary parametrów treningowych klienta.	Test teoretyczny
	Oceni zmiany w postępach i identyfikuje oznaki stagnacji.	Test teoretyczny
	Modyfikuje plan treningowy w zależności od zebranych danych.	Test teoretyczny
Charakteryzuje objawy przetrenowania oraz metody jego zapobiegania i postępowania regeneracyjnego.	Identyfikuje symptomy przetrenowania na poziomie fizycznym i psychicznym.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje metody zapobiegania przetrenowaniu.	Test teoretyczny
	Rozróżnia krótkotrwałe przeciążenie od pełnego przetrenowania.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje techniki rozciągania (dynamiczne, statyczne, izometryczne) oraz ich zastosowanie w treningu siłowym i procesach regeneracyjnych.	Opisuje różne techniki rozciągania: dynamiczne, statyczne, izometryczne.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia ich zastosowanie w treningu siłowym i procesie regeneracji.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ rozciągania na mobilność i funkcję mięśni.	Test teoretyczny
Stosuje techniki rozciągania i regeneracji w odpowiednich etapach treningu w celu zwiększenia mobilności i ograniczenia ryzyka kontuzji.	Dobiera odpowiednią technikę rozciągania do etapu treningowego.	Test teoretyczny
	Stosuje techniki rozciągania w sposób poprawny i dostosowany do klienta.	Test teoretyczny
	Oceni efekty zastosowanej techniki w kontekście bezpieczeństwa i mobilności.	Test teoretyczny
Wyjaśnia mechanizmy fizjologiczne zachodzące podczas rozciągania i regeneracji mięśni.	Wyjaśnia reakcje mięśni i stawów na różne rodzaje rozciągania.	Test teoretyczny
	Opisuje mechanizmy odruchowe wpływające na napięcie mięśniowe.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ rozciągania na regenerację tkanek miękkich.	Test teoretyczny
Wyjaśnia zasady ergonomii i bezpieczeństwa obowiązujące podczas pracy z obciążeniem i wykonywania ćwiczeń siłowych. Demonstruje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń oraz instruuje klienta w sposób jasny i dostosowany do jego poziomu.	Identyfikuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia ryzyka wynikające z nieprawidłowej techniki ćwiczeń.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady ergonomii obowiązujące podczas pracy fizycznej i treningu.	Test teoretyczny
	Demonstruje prawidłową technikę wykonania ćwiczenia.	Test teoretyczny
	Koryguje błędy techniczne klienta, dbając o jego bezpieczeństwo. Dostosowuje sposób instruktażu do poziomu zaawansowania i możliwości klienta.	Test teoretyczny Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje techniki prawidłowego ustawienia ciała i podnoszenia ciężarów minimalizujące ryzyko kontuzji.	Opisuje biomechanicznie poprawne wzorce ruchowe w ćwiczeniach siłowych.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zasady stabilizacji i ochrony kręgosłupa podczas podnoszenia.	Test teoretyczny
	Identyfikuje ustawienia minimalizujące ryzyko kontuzji przy pracy z obciążeniem.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

TAK

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Certyfikowany Egzaminator ICVC
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Certyfikacja Sp. z o.o.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

1. Wiedza z zakresu zasad planowania diety oraz suplementacji w zależności od celów treningowych, takich jak budowa masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej czy poprawa wytrzymałości.
2. Umiejętność zaplanowania i dostosowania diety oraz suplementacji do indywidualnych potrzeb klienta, uwzględniając składniki odżywcze kluczowe dla regeneracji mięśni.
3. Znajomość roli makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz popularnych suplementów, takich jak kreatyna, w procesie regeneracji i rozwoju mięśni.
4. Wiedza na temat różnych metod treningowych, takich jak trening siłowy, interwałowy (HIIT), aerobowy oraz ich wpływu na organizm.
5. Umiejętność doboru odpowiednich technik treningowych w celu osiągnięcia konkretnych celów klienta, np. zwiększenia siły, wytrzymałości, czy redukcji tkanki tłuszczowej.
6. Znajomość zakresu powtórzeń i intensywności ćwiczeń, które są najskuteczniejsze dla osiągnięcia określonych efektów, takich jak hipertrofia mięśniowa.
7. Wiedza z zakresu wskaźników intensywności treningu, takich jak tętno, VO2 max, i ich znaczenia dla oceny postępów treningowych.
8. Umiejętność monitorowania postępów klienta oraz odpowiedniego dostosowywania planu treningowego na podstawie zebranych danych, aby maksymalizować efektywność treningu.
9. Znajomość oznak przetrenowania oraz metody ich zapobiegania i leczenia.
10. Wiedza na temat różnych technik rozciągania (dynamiczne, statyczne, izometryczne) oraz ich zastosowania w kontekście treningu siłowego i regeneracji.
11. Umiejętność wdrożenia odpowiednich technik rozciągania i regeneracji przed i po treningu, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i poprawić efektywność ćwiczeń.
12. Znajomość fizjologicznych mechanizmów związanych z rozciąganiem i regeneracją mięśni.
13. Wiedza z zakresu zasad ergonomii i bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, szczególnie z obciążeniem.
14. Umiejętność instruowania klientów w zakresie prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, aby zapewnić ich bezpieczeństwo oraz zapobiegać urazom.
15. Znajomość technik prawidłowego ustawienia ciała i podnoszenia ciężarów, które minimalizują ryzyko kontuzji.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Ze względu na tematykę szkolenia oraz założone cele zajęcia będą miały charakter warsztatowy (aktywizujący), prowadzone będą w formie wykładów, ćwiczeń, treningów oraz poprzez symulacje, ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, burzę mózgów z wykorzystaniem nowoczesnych metod w dużym stopniu nastawionych na ćwiczenia, aktywność uczestników.

Poziom wiedzy kursantów zostanie zbadany na początku szkolenia, poprzez przeprowadzenie pre-testu, natomiast przyrost wiedzy po odbyciu kursu zweryfikowany zostanie na podstawie post-testu.

Każdy uczestnik dostanie możliwość oceny szkolenia, zakresu tematycznego, trenera, wyczerpanego zakresu tematycznego poprzez wypełnienie anonimowej ankiety.

Szkolenie adresowane jest do osób pełnoletnich oraz niepełnoletnich (za zgodą opiekuna prawnego), które chcą:

- podnieść kwalifikacje zawodowe
- nabyć nowe kwalifikacje zawodowe
- przekwalifikować się.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	200,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują ubezpieczenie oraz skrypt.

Cena Usługi Rozwojowej zawiera koszt egzaminu (koszt walidacji i certyfikacji).

Certyfikat ICVC/TPD 20030.16 jest wydawany osobom, które zdały Egzamin ICVC weryfikujący ich kwalifikacje do wykonywania zawodu Trener Personalny

Warunki uczestnictwa

W przypadku uczestników z dofinansowaniem do szkolenia, warunki uczestnictwa są określone w Regulaminie rekrutacji i uczestnictwa w projekcie u Operatora Projektu, u którego będą składane dokumenty rekrutacyjne.

Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia z VAT:

Dofinansowanie co najmniej w 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.).

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych - ewentualne przerwy wliczone są do czasu trwania szkolenia.

Adres

Krosno

38-400 Krosno

woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Miejsce szkolenia jest wyposażone w odpowiedni sprzęt, adekwatny do tego typu szkoleń

Kontakt



Elżbieta Kruczek

E-mail elzbieta@pau.edu.pl

Telefon (+48) 794 773 599