

**KOMPLEKSOWE SZKOLENIE Z ZAKRESU
TRENINGU OSOBISTEGO**

Numer usługi 2025/12/05/159180/3193613

6 150,00 PLN brutto
6 150,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
123,00 PLN netto/h

VIP Consulting
Robert Gałuszka

★★★★★ 4,7 / 5

52 oceny

📍 Krosno / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 23.02.2026 do 06.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	• Instruktorzy sportu • Fizjoterapeuci i osoby związane z leczeniem ruchem • Trenerzy w klubach sportowych • Wszystkie osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę z zakresu przygotowania fizycznego pod kątem rekreacyjnym, amatorskim, jak i sportowym.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	22-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	50
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu osobistego - przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego w zakresie analizy potrzeb, diagnostyki przeciążeń oraz ich korekcji, analizy nawyków żywieniowych i wprowadzeniu zmian, nauczania podstawowych wzorców ruchowych oraz stworzenia zindywidualizowanego planu treningowego, a także jego kompleksowego przeprowadzenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą ruchu, metodyki treningu oraz planów treningowych	- Stosuje ogólne i specyficzne plany treningowe - Stosuje metodykę treningu - Stosuje definicję ruchu - stosuje poprawne podstawy treningu na urządzeniach z uwzględnieniem wskazań i indywidualnie określonego celu - określa przeciwwskazania do treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje postawę ciała i zaleca metody jej korekcji	Wskazuje główne wady postawy ciała.	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

Wstęp i omówienie ogólnych założeń szkolenia.

2. Wszelkie zagadnienia z zakresu treningu personalnego oraz zakresu prozdrowotnego:

- pierwsze spotkanie, analiza potrzeb i "potrzeb ukrytych",
- podstawy psychologii sportu,
- podstawy żywienia, dietytyki i suplementacji
- diagnostyka - testy funkcjonalne, dające nam realny obraz i rzeczywiste potrzeby danej osoby,
- Programowanie treningu w oparciu o cele (z uwzględnieniem wieku, stażu treningowego, stanu zdrowia, ilości treningów w tygodniu, itd.)

- konstruowanie planów treningowych w oparciu o wyniki uzyskane w testach - naprawa najsłabszych ogniw oraz realizacja celów, z którymi dana osoba się zjawiała
- standardowe ścieżki rehabilitacyjne oraz wdrożenie nawyków prehabu, czyli prewencji urazów i przeciążeń,
- zasady prowadzenia rozgrzewki - schematy, dobór, prewencja kontuzji,
- prewencja urazów kręgosłupa + wzmacnianie core (każdy z bloków podzielony na część teoretyczną i praktyczną wraz z progresją ćwiczeń od niepełnych ruchów izolowanych do ruchów wielostawowych)
- Metody budowania masy mięśniowej (omówienie metod, rozpisanie przykładowych planów - Warsztaty, przykładowe ćwiczenia, praktyka ruchów - analiza poprawności techniki ćwiczeń)
- Trening redukcyjny (omówienie niezbędnych aspektów, kolejności etapów, prawidłowy przebieg redukcji, itd.)
- Metody generowania dodatkowego wydatku energetycznego, trwającego jeszcze wiele godzin po skończeniu treningu (finishery / dopalacze)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

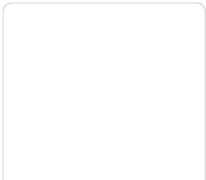
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	123,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karolina Buś



Ukończony Kurs Trener Personalny Prowadzony przez Niepubliczną Placówkę Kształcenia
Ustawicznego i Praktycznego "AKADEMIA POLSKA"
Uprawnienia do prowadzenia zajęć PFS POWERBAND & MINIBAND PROFI FITNESS SCHOOL
Certyfikat Instruktora KETTLEBELL
Certyfikat szkolenia "KSZTAŁTOWANIE KOBIECEJ SYLWETKI"
Certyfikat szkolenia "MOBILITY BODYWEIGHT FLOW"
Doświadczenie zawodowe jako Trener Personalny od 2018r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują:

Materiały dydaktyczne - podręcznik / skrypt

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny w cenie kursu

Certyfikat potwierdzający uzyskane kompetencje

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia. Dodatkowo w przypadku szkoleń dofinansowanych z UE warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, do którego składane będą dokumenty o dofinansowanie usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone będzie przy wykorzystaniu następujących sprzętów:

kettelbels, piłki gimnastyczne, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe, urządzenia cardio, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.

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

Harmonogram zawiera godziny zegarowe - przerwy wliczone są w godziny szkolenia.

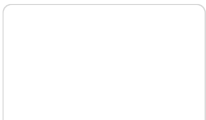
Adres

ul. Długa 16
38-400 Krosno
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Robert Gałuszka



E-mail vipjaslo@gmail.com

Telefon (+48) 508 149 483