



ICE FACTORY  
Damian Chęsz

★★★★★ 5,0 / 5

4 oceny

## Trener personalny na siłowni – szkolenie przygotowujące do pracy z klientem indywidualnym

Numer usługi 2025/12/16/199272/3215234

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 21.02.2026 do 08.03.2026

4 200,00 PLN brutto

4 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>-osoby rozpoczynające karierę w branży fitness,</li><li>-osoby aktywne fizycznie chcące zdobyć kwalifikacje zawodowe,</li><li>-instruktorzy i pracownicy siłowni podnoszący kompetencje zawodowe,</li><li>-minimalny wiek uczestnika: 18 lat</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 20-02-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 42                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych                                                                                                                                                                             |

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników praktycznych i teoretycznych umiejętności prowadzenia treningów personalnych z podopiecznym na siłowni. Po zakończeniu kursu uczestnik będzie potrafił samodzielnie zaplanować, przeprowadzić oraz monitorować progres klienta, z uwzględnieniem bezpieczeństwa, techniki oraz celów treningowych. walidacja obejmie zakres teoretyczny oraz praktyczny

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metoda walidacji |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p>1. Uczestnik potrafi prawidłowo zaplanować i prowadzić trening personalny</p> <p>2. Uczestnik prawidłowo demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń</p> | <p>samodzielnie opracowuje plan treningowy dobrany do celu i poziomu klienta,</p> <p>przeprowadza pełną jednostkę treningową 1:1 (minimum 45 min), dostosowuje ćwiczenia i obciążenia w trakcie sesji w zależności od reakcji podopiecznego.</p> <p>prezentuje poprawne wykonanie ćwiczeń z użyciem wolnych ciężarów i maszyn,</p> <p>identyfikuje błędy ruchowe i wskazuje klientowi sposób ich poprawy, stosuje zasady bezpiecznej pracy – asekuracja, stabilizacja, ustawienie pozycji.</p> <p>zbiera dane dotyczące stanu zdrowia, celów i doświadczenia treningowego, tworzy kartę klienta i ustala realny plan progresji,</p> <p>rozpoznaje przeciwwskazania i potrafi je uwzględnić w pracy trenerskiej.</p> | Prezentacja      |
| <p>3. Uczestnik potrafi przeprowadzić wywiad oraz analizę potrzeb klienta</p>                                                                           | <p>zbiera dane dotyczące stanu zdrowia, celów i doświadczenia treningowego, tworzy kartę klienta i ustala realny plan progresji,</p> <p>rozpoznaje przeciwwskazania i potrafi je uwzględnić w pracy trenerskiej.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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

## Moduł 1. Anatomia i biochemia

- układ mięśniowy
- praca stawów
- wzorce ruchowe

## Moduł 2. Technika ćwiczeń

- ćwiczenia ze sztangą
- ćwiczenia hantlami
- ćwiczenia maszynami
- praca z ciężarem własnego ciała

## Moduł 3. Podstawy treningu siłowego

- zasady planowania treningu
- periodyzacja-cele klienta

## Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy

- mobilność-stabilizacja
- prewencja kontuzji

## Moduł 5. Dietetyka i suplementacja

- makroskładniki
- bilans energetyczny
- suplementy

## Moduł 6. Praktyka trenerska na siłowni

- prowadzenie treningów

## Moduł 7. Praca z klientem i komunikacja

- wywiad-motywacja klienta
- planowanie progresji

## Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni

- prowadzenie treningów
- podsumowanie

## Moduł 9. Walidacja

Usługa realizowana w godzinach zegarowych

walidacja: prezentacja polegać będzie na zaprezentowaniu przez uczestnika krótkiej jednostki treningowej

12 godzin teoretycznych/56godzin praktycznych

przerwy został zaplanowane i wliczają się w czas szkolenia

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

| Przedmiot / temat zajęć                                      | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 35 Moduł 1. Anatomia i biochemia                         | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 2 z 35 przerwa                                               | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 3 z 35 Moduł 1. Anatomia i biochemia                         | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 4 z 35 przerwa                                               | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 5 z 35 Moduł 2. Technika ćwiczeń                             | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| 6 z 35 przerwa                                               | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| 7 z 35 Moduł 2. Technika ćwiczeń                             | Konrad Zwierzchowski | 21-02-2026            | 14:15               | 16:00               | 01:45         |
| 8 z 35 Moduł 3. Podstawy treningu siłowego                   | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 9 z 35 przerwa                                               | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 10 z 35 Moduł 3. Podstawy treningu siłowego                  | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 11 z 35 przerwa                                              | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 12 z 35 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                      | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 35 przerwa                                              | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| 14 z 35 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy | Konrad Zwierzchowski | 22-02-2026            | 14:15               | 16:00               | 01:45         |
| 15 z 35 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 16 z 35 przerwa                                              | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 17 z 35 Moduł 4. Trening funkcjonalny i korekcja wad postawy | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 18 z 35 przerwa                                              | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 19 z 35 Moduł 5. Dietetyka i suplementacja                   | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| 20 z 35 przerwa                                              | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| 21 z 35 Moduł 5. Dietetyka i suplementacja                   | Konrad Zwierzchowski | 28-02-2026            | 14:15               | 16:00               | 01:45         |
| 22 z 35 Moduł 6. Praktyka trenerska na siłowni               | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 23 z 35 przerwa                                              | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 24 z 35 Moduł 6. Praktyka trenerska na siłowni               | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                         | Prowadzący           | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 25 z 35 przerwa                                 | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 26 z 35 Moduł 7. Praca z klientem i komunikacja | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| 27 z 35 przerwa                                 | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| 28 z 35 Moduł 7. Praca z klientem i komunikacja | Konrad Zwierzchowski | 01-03-2026            | 14:15               | 16:00               | 01:45         |
| 29 z 35 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni  | Konrad Zwierzchowski | 07-03-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 30 z 35 przerwa                                 | Konrad Zwierzchowski | 07-03-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 31 z 35 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni  | Konrad Zwierzchowski | 07-03-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 32 z 35 przerwa                                 | Konrad Zwierzchowski | 07-03-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 33 z 35 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni  | Konrad Zwierzchowski | 07-03-2026            | 12:15               | 14:30               | 02:15         |
| 34 z 35 Moduł 8. Praktyka trenerska na siłowni  | Konrad Zwierzchowski | 08-03-2026            | 08:30               | 10:00               | 01:30         |
| 35 z 35 Walidacja                               | -                    | 08-03-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------|------|
|-------------|------|

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 200,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 200,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 100,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 100,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Konrad Zwierzchowski

Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boksu z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boksu, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiał dostarcza osoba prowadząca szkolenie. Materiały zaakceptowane przez ICE FACTORY. Materiały to konspekt , który zawiera zagadnienia z teorii.

UWAGA-ZMIANA ADRESU!

Usługa będzie realizowana pod adresem Łódź, ul. Starorudzka 10b ,93-418

Siłownia FIT'N'FIGHT

## Adres

ul. Przestrzena 51

93-423 Łódź

woj. łódzkie

Budynek , w którym mieści się firma ICE FACTORY

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**DAMIAN CHĘSZ**

**E-mail** [ice.factory@interia.pl](mailto:ice.factory@interia.pl)

**Telefon** (+00) 506 546 838