



Kurs Trenera Personalnego

Numer usługi 2025/12/28/184047/3229659

4 999,00 PLN brutto
4 064,23 PLN netto
69,43 PLN brutto/h
56,45 PLN netto/h

ROCKFIT SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 72 h

📅 11.04.2026 do 09.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Grupa docelowa usługi	Program szkoleniowy został przygotowany z myślą o osobach dorosłych, które wiążą swoją przyszłość zawodową z pracą w branży fitness na stanowisku Trenera Personalnego. Jest to propozycja dla tych, którzy chcą zdobyć kompetencje niezbędne do samodzielnej pracy z podopiecznymi, od projektowania procesu treningowego, przez jego realizację, prowadząc zajęcia ukierunkowane na poprawę kondycji i zdrowia, aż po działania wspierające zmianę sylwetki i kontrolę masy ciała.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	07-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	72
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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć siłowych, w tym do analizy podstawowych wzorców ruchowych, doboru i modyfikacji ćwiczeń, programowania planu treningowego oraz prowadzenia procesu treningowego z klientem z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu wykorzystywane w treningu siłowym	omawia podstawowe elementy aparatu ruchu (mięśnie, stawy, więzadła)	Test teoretyczny
	wyjaśnia zależności pomiędzy ruchem stawów a pracą mięśni w ćwiczeniach siłowych	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie anatomii funkcjonalnej w planowaniu treningu	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje podstawowe metody oceny funkcjonalnej stosowane w pracy trenera personalnego	wskazuje przykładowe testy funkcjonalne stosowane w treningu personalnym	Test teoretyczny
	wyjaśnia cel przeprowadzania oceny funkcjonalnej	Test teoretyczny
	dobiera testy do potrzeb i możliwości klienta	Test teoretyczny
Uczestnik wyjaśnia zasady różnych form treningu wykorzystywanych w pracy trenera personalnego	rozdziela trening siłowy, funkcjonalny, hipertroficzny, wytrzymałościowy i plyometryczny	Test teoretyczny
	wskazuje podstawowe założenia poszczególnych form treningu i wskazuje ich zastosowanie w pracy z klientem	Test teoretyczny
Uczestnik przeprowadza podstawowy wywiad treningowy z klientem	formułuje pytania dotyczące celów, stanu zdrowia i doświadczenia treningowego klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje uzyskane informacje	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje czynniki wpływające na planowanie treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opracowuje plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta	dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	określa podstawowe parametry treningowe (objętość, intensywność, częstotliwość)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uwzględnia progresję treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje technikę wykonywania ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	wskazuje prawidłowe elementy wzorca ruchowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje podstawowe błędy techniczne, proponując korekty techniki ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prowadzi jednostkę treningową z klientem indywidualnym	demonstruje ćwiczenia w sposób prawidłowy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	nadzoruje technikę wykonywania ćwiczeń przez klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	organizuje przebieg treningu zgodnie z jego celem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przekazuje instrukcje w sposób jasny i zrozumiały	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady komunikacji interpersonalnej w pracy z klientem	stosuje komunikację wspierającą i motywującą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dostosowuje proces treningowy do możliwości i ograniczeń klienta	reaguje na potrzeby i pytania klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	dobiera warianty ćwiczeń adekwatne do poziomu klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje regresje i progresje ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa i etyki zawodowej w pracy trenera personalnego	uzasadnia przyjęte rozwiązania treningowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przestrzega zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń utrzymuje profesjonalne relacje trener–klient	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program Kursu Trenera Personalnego w RockFit Academy

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Szkolenie wynosi 72 h zegarowe, w tym:

- część teoretyczna 26 h 45 min

- część praktyczna 29 h 15 min

- walidacja 8 h

przerwa 1 h dziennie. (8 h cały kurs)

Charakter usługi: edukacyjny – celem usługi jest rozwinięcie u uczestników umiejętności świadomego przygotowywania i prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć siłowych, z poszanowaniem zasad bezpieczeństwa oraz w oparciu o aktualne podejścia z zakresu anatomii funkcjonalnej, elementów oceny funkcjonalnej i metodyki treningu siłowego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu treningu ogólnorozwojowego.

Moduł 1. Fundamenty pracy trenera personalnego - moduł teoretyczny

- podstawy anatomii funkcjonalnej i nazewnictwa ruchu wykorzystywane w pracy trenera
- biomechanika ćwiczeń siłowych
- analiza wzorców ruchowych na przykładzie martwego ciągu
- wprowadzenie do analizy ruchu i profilu oporu ćwiczeń

Moduł 2. Trening dołu ciała - moduł praktyczny

- anatomia i biomechanika kończyn dolnych w kontekście treningu siłowego
- przysiad i jego warianty w ujęciu praktycznym

- ćwiczenia akcesoryjne dla dołu ciała i ich rola w planie treningowym

Moduł 3. Trening góry ciała – wzorce pchania - moduł praktyczny

- anatomia mięśni klatki piersiowej i naramiennych
- biomechanika wyciskañ
- dobór wariantów ćwiczeń typu „push” w zależności od celu i możliwości trenującego

Moduł 4. Trening góry ciała – wzorce przyciągania - moduł praktyczny

- anatomia grzbietu, ramion i stożka rotatorów w kontekście treningowym
- ćwiczenia przyciągające: horyzontalne i wertykalne
- zasady bezpiecznej organizacji pracy obręczy barkowej

Moduł 5. Modyfikacja ćwiczeń i trening uzupełniający - moduł praktyczny

- trening z wykorzystaniem kettlebells
- aktywacje mięśniowe wspierające trening góry ciała
- regresje i progresje ćwiczeń w pracy z klientem

Moduł 6. Stabilizacja, diagnostyka funkcjonalna i elementy treningu medycznego - moduł praktyczny

- trening mięśni brzucha i stabilizacji
- podstawy diagnostyki funkcjonalnej wykorzystywanej w pracy trenera personalnego
- wprowadzenie do treningu medycznego w kontekście treningu personalnego - granice kompetencji
- mobilność, rozciąganie i podstawowe techniki regeneracyjne

Moduł 7. Fizjologia wysiłku i zdolności wysiłkowe - moduł praktyczny

- fizjologia wysiłku i adaptacje treningowe
- systemy energetyczne i planowanie przerw w treningu
- trening wytrzymałościowy i podstawowe testy
- wprowadzenie do treningu plyometrycznego

Moduł 8. Programowanie i metodyka treningu - moduł teoretyczny

- zasady planowania procesu treningowego
- dobór objętości, intensywności i częstotliwości treningu
- trening funkcjonalny w praktyce
- podstawy dwuboju olimpijskiego jako narzędzia treningowego

Moduł 9. Dietetyka i suplementacja - moduł teoretyczny

- podstawy dietetyki i suplementacji w pracy trenera personalnego z poszanowaniem granic kompetencji
- zapotrzebowanie energetyczne: BMR i TDEE
- klasyfikacja i zasady stosowania suplementów u zdrowego, aktywnego człowieka

Moduł 10. Praca z klientem i aspekty biznesowe - moduł teoretyczny

- trening wprowadzający jako narzędzie diagnostyczne i sprzedażowe
- komunikacja i prowadzenie klienta w procesie treningowym
- budowanie procesu współpracy
- podstawy biznesu trenera personalnego

Warunki organizacyjne

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w obiekcie sportowym przystosowanym do prowadzenia zajęć praktycznych (siłownia / obiekt typu box treningowy). Szkolenie odbywa się w grupach liczących od 5 do 30 uczestników. Organizator zapewnia dostęp do stanowisk treningowych oraz niezbędnego sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny, gumy oporowe, piłki fitness). Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne przygotowane przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody weryfikacji efektów uczenia się

Efekty uczenia się sprawdzane są poprzez test teoretyczny oraz zadanie praktyczne w formie symulacji (wywiad, ocena funkcjonalna, planowanie i omówienie treningu).

Informacje organizacyjne

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony zgodnie z regulaminem BUR. Godziny, lokalizacja oraz prowadzący mogą ulec zmianie z przyczyn losowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 77

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 77 Rozpoczęcie kursu, omówienie kwestii organizacyjnych	-	11-04-2026	10:30	12:30	02:00
2 z 77 Przerwa	-	11-04-2026	12:30	12:45	00:15
3 z 77 Teoria: Wstęp do anatomii funkcjonalnej. Teoria: nazewnictwo ćwiczeń.	-	11-04-2026	12:45	14:00	01:15
4 z 77 Praktyka: Nazewnictwo ćwiczeń (warsztaty, praca w grupach)	-	11-04-2026	14:00	14:30	00:30
5 z 77 Przerwa	-	11-04-2026	14:30	15:00	00:30
6 z 77 Teoria: Biomechanika treningu siłowego. Biomechaniczna analiza podstawowych wzorców ruchowych.	-	11-04-2026	15:00	16:00	01:00
7 z 77 Praktyka: Podstawowe wzorce ruchowe - martwy ciąg i jego warianty.	-	11-04-2026	16:00	17:00	01:00
8 z 77 Przerwa	-	11-04-2026	17:00	17:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 77 Praktyka: Podstawowe wzorce ruchowe - martwy ciąg i jego warianty.	-	11-04-2026	17:15	18:30	01:15
10 z 77 Teoria: Anatomia kończyn dolnych.	Łukasz Cebula	12-04-2026	10:30	11:30	01:00
11 z 77 Praktyka: Przysiad i warianty przysiadu. Analiza biomechaniczna i anatomiczna.	Łukasz Cebula	12-04-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	12-04-2026	13:00	13:15	00:15
13 z 77 Praktyka: ćwiczenia akcesoryjne dla dołu ciała.	Łukasz Cebula	12-04-2026	13:15	14:15	01:00
14 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	12-04-2026	14:15	14:45	00:30
15 z 77 Teoria: anatomia góry ciała (mięśnie klatki piersiowej i naramienne)	Łukasz Cebula	12-04-2026	14:45	15:30	00:45
16 z 77 Praktyka: Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu pchania horyzontalnego.	Łukasz Cebula	12-04-2026	15:30	17:00	01:30
17 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	12-04-2026	17:00	17:15	00:15
18 z 77 Praktyka: Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu pchania wertykalnego.	Łukasz Cebula	12-04-2026	17:15	18:30	01:15
19 z 77 Teoria: anatomia góry ciała (mięśnie grzbietu i ramion)	Wojciech Frąc	18-04-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 77 Praktyka: Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu ciągnięcia horyzontalnego.	Wojciech Frąc	18-04-2026	11:15	12:30	01:15
21 z 77 Przerwa	Wojciech Frąc	18-04-2026	12:30	12:45	00:15
22 z 77 Praktyka: Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu ciągnięcia wertykalnego.	Wojciech Frąc	18-04-2026	12:45	14:00	01:15
23 z 77 Przerwa	Wojciech Frąc	18-04-2026	14:00	14:30	00:30
24 z 77 Praktyka: ćwiczenia aktywacyjne dla góry ciała i ćwiczenia dla mięśni ramion.	Wojciech Frąc	18-04-2026	14:30	15:30	01:00
25 z 77 Praktyka: trening z odważnikami kettlebells	Wojciech Frąc	18-04-2026	15:30	17:00	01:30
26 z 77 Przerwa	Wojciech Frąc	18-04-2026	17:00	17:15	00:15
27 z 77 Teoria: Metody regresji i progresji ćwiczeń.	Wojciech Frąc	18-04-2026	17:15	17:45	00:30
28 z 77 Praktyka: Metody regresji i progresji ćwiczeń.	Wojciech Frąc	18-04-2026	17:45	18:30	00:45
29 z 77 Teoria: Anatomia mięśni brzucha i trening stabilizacyjny.	Mateusz Kot	19-04-2026	10:30	11:00	00:30
30 z 77 Praktyka: trening stabilizacyjny i ćwiczenia dla mięśni brzucha.	Mateusz Kot	19-04-2026	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 77 Przerwa	Mateusz Kot	19-04-2026	12:00	12:15	00:15
32 z 77 Praktyka: trening stabilizacyjny i ćwiczenia dla mięśni brzucha.	Mateusz Kot	19-04-2026	12:15	13:30	01:15
33 z 77 Przerwa	Mateusz Kot	19-04-2026	13:30	14:00	00:30
34 z 77 Teoria: Podstawy treningu medycznego i diagnostyka funkcjonalna.	Mateusz Kot	19-04-2026	14:00	15:15	01:15
35 z 77 Praktyka: diagnostyka funkcjonalna.	Mateusz Kot	19-04-2026	15:15	16:15	01:00
36 z 77 Teoria: metody poprawy mobilności.	Mateusz Kot	19-04-2026	16:15	17:00	00:45
37 z 77 Przerwa	Mateusz Kot	19-04-2026	17:00	17:15	00:15
38 z 77 Praktyka: rozciąganie statyczne i rolowanie.	Mateusz Kot	19-04-2026	17:15	18:30	01:15
39 z 77 Teoria: Fizjologia wysiłku.	Łukasz Cebula	25-04-2026	10:30	12:30	02:00
40 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	25-04-2026	12:30	12:45	00:15
41 z 77 Praktyka: testy wytrzymałościowe.	Łukasz Cebula	25-04-2026	12:45	14:15	01:30
42 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	25-04-2026	14:15	14:45	00:30
43 z 77 Teoria: trening wytrzymałościowy.	Łukasz Cebula	25-04-2026	14:45	15:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
44 z 77 Praktyka: obliczanie interwałów.	Łukasz Cebula	25-04-2026	15:45	16:15	00:30
45 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	25-04-2026	16:15	16:30	00:15
46 z 77 Teoria: trening plyometryczny.	Łukasz Cebula	25-04-2026	16:30	17:00	00:30
47 z 77 Praktyka: trening plyometryczny.	Łukasz Cebula	25-04-2026	17:00	18:30	01:30
48 z 77 Teoria: programowanie i metodyka treningu.	Łukasz Cebula	26-04-2026	10:30	12:30	02:00
49 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	26-04-2026	12:30	12:45	00:15
50 z 77 Praktyka: układanie planów treningowych	Łukasz Cebula	26-04-2026	12:45	13:15	00:30
51 z 77 Praktyka: trening wytrzymałościowy - interwały.	Łukasz Cebula	26-04-2026	13:15	14:15	01:00
52 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	26-04-2026	14:15	14:45	00:30
53 z 77 Teoria: programowanie i metodyka treningu.	Łukasz Cebula	26-04-2026	14:45	15:15	00:30
54 z 77 Praktyka: układanie planów treningowych.	Łukasz Cebula	26-04-2026	15:15	16:15	01:00
55 z 77 Przerwa	Łukasz Cebula	26-04-2026	16:15	16:30	00:15
56 z 77 Praktyka: dwubój olimpijski.	Łukasz Cebula	26-04-2026	16:30	18:30	02:00
57 z 77 Teoria: dietetyka i suplementacja.	Mateusz Jojko	02-05-2026	10:30	12:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
58 z 77 Przerwa	Mateusz Jojko	02-05-2026	12:30	12:45	00:15
59 z 77 Praktyka: dietetyka i suplementacja - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego i studium przypadku.	Mateusz Jojko	02-05-2026	12:45	13:30	00:45
60 z 77 Teoria: dietetyka i suplementacja.	Mateusz Jojko	02-05-2026	13:30	14:00	00:30
61 z 77 Przerwa	Mateusz Jojko	02-05-2026	14:00	14:30	00:30
62 z 77 Teoria: układanie planów treningowych - studium przypadków.	-	02-05-2026	14:30	16:15	01:45
63 z 77 Przerwa	-	02-05-2026	16:15	16:30	00:15
64 z 77 Teoria: trening hipertroficzny.	-	02-05-2026	16:30	17:00	00:30
65 z 77 Praktyka: trening hipertroficzny	-	02-05-2026	17:00	18:00	01:00
66 z 77 Teoria: trening hipertroficzny	-	02-05-2026	18:00	18:30	00:30
67 z 77 Teoria: prowadzenie klienta w treningu personalnym.	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	10:30	12:30	02:00
68 z 77 Przerwa	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	12:30	12:45	00:15
69 z 77 Praktyka: prowadzenie klienta w treningu personalnym.	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	12:45	14:00	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
70 z 77 Przerwa	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	14:00	14:30	00:30
71 z 77 Teoria: biznes trenera.	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	14:30	16:15	01:45
72 z 77 Przerwa	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	16:15	16:30	00:15
73 z 77 Teoria: biznes trenera.	PAULA ORZEŁ	03-05-2026	16:30	18:30	02:00
74 z 77 Egzamin pisemne	-	09-05-2026	10:30	12:15	01:45
75 z 77 Przerwa	-	09-05-2026	12:15	13:15	01:00
76 z 77 Teoria: omówienie poprawnych odpowiedzi z egzaminu.	-	09-05-2026	13:15	14:15	01:00
77 z 77 Egzamin praktyczne.	-	09-05-2026	14:15	18:30	04:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 064,23 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,45 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 6



1 z 6



Michał Wochal

Trener przygotowania motorycznego z wieloletnim stażem. Doświadczenie zbierał na brytyjskich uczelniach na kierunkach Sport Science i S&C m.in. na Liverpool John Moores University. Współpracował indywidualnie z zawodniczkami akademii brytyjskiej Premier League. Akredytowany trener ASCA L2 oraz uczestnik wielu szkoleń w kraju i za granicą m.in. EXOS Mentorships. Ma na swoim koncie awans do piłkarskiej 1 Ligi w piłce męskiej i kobiecej. Obecnie zarządza programem fitness dla jednej z największych na świecie firm z branży IT i współpracuje z biegaczami długodystansowymi wspierając ich rozwój fizyczny.



2 z 6

Wojciech Frąć

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, certyfikowany instruktor gimnastyki sportowej. Ukończył między innymi kursy takie jak: Instruktor sportu – Gimnastyka sportowa, Polski Związek Gimnastyczny, World Calisthenics Organization Level 1 – WCO, Instruktor sportu – Gimnastyka artystyczna, Krakowskie Centrum Kultury Fizyczne, Kurs instruktora Kettlebell – Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness, Przygotowanie motoryczne w sportach walki – Artur Jobda Trener, Certified Functional Movement Systems (FMS) – FMS tm., Crossfit Level 1 -Crossfit Inc., Związany ze sportem przez całe życie, mogący pochwalić się ponad 20-letnim stażem treningowym i 9 letnim doświadczeniem trenerskim. Kiedyś zawodnik dyscyplin takich jak gimnastyka sportowa, lekkoatletyka, boks. Obecnie współpracuje z amatorami, sportowcami i obiektami sportowymi w zakresie: programowania treningowego, przygotowania motorycznego, prowadzenia zawodników oraz pomocy w powrocie do pełni sprawności i treningu po kontuzjach. Pracując z podopiecznymi w swojej praktyce kładzie duży nacisk na zrównoważony rozwój, budowanie świadomości treningowej i poprawę sprawności fizycznej. Zainteresowany przygotowaniem motorycznym, sportami walki i kowalstwem, amatorsko trenujący brazylijskie Jiu-Jitsu i MMA.



3 z 6

Łukasz Cebula

Trener przygotowania motorycznego, trener personalny, manager sportu. Ukończył szkolenia takie jak: TWB Athlete Perform Mentorship lvl 1, Functional Movement System lvl 1, Kształtowanie Motoryczne w ujęciu funkcjonalnym – dr Remigiusz Rzepka, szkolenia peakper4mance: ABC, siła i moc, szybkość i zwinność, przygotowanie motoryczne dzieci i młodzieży. Doświadczenia jako trener przygotowania motorycznego nabierał pracując z czołowymi pływakami w Polsce oraz z zawodnikami BJJ. Osoba ze stałą chęcią samorozwoju. Współpracuje głównie z zawodnikami BJJ, pływakami i kolarzami. W pracy z klientem kładzie nacisk na precyzję ruchu oraz jego funkcjonalność. Jako sportowiec głównie zajmuje się treningiem kalistenicznym z naciskiem na trening z wykorzystaniem kół gimnastycznych, umiejętnie łącząc go z elementami treningu siłowego oraz kettlebells metoda HardStyle. Traktuje dodatkowo ten charakter treningu jako przygotowanie do biegów OCR, których jest regularnym uczestnikiem. Pasjonuje się kolarstwem MTB.

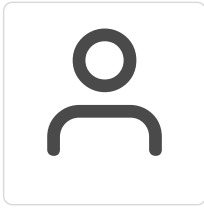


4 z 6

Mateusz Kot

Absolwent studiów magisterskich na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach na kierunku fizjoterapia, absolwent studiów podyplomowych na kierunku specjalista ds. Żywienia i suplementacji w sporcie, certyfikowany trener personalny. Ukończył wiele kursów z zakresu fizjoterapii, między innymi cykl szkoleń dotyczących całego ciała: Stopa- nasza podpora, Kolano-wypadkowa stopy i biodra, Biodro – staw życia, Tułów- baza do ruchu, Bark- nie musi być skomplikowany, Więzadło krzyżowe przednie – ACL w ujęciu praktycznym u Ryszarda Biernata w Biernat Centrum Szkoleń, The shoulder- Complex doesn't have to be complicated- Adam Meakins TheSportPhysio, Bark- Lejek Problemów- Fizjoterapia i sport czy Diagnostyka w Totalnej Terapii- Marek Purczyński Total Therapy. Specjalizuje się w treningu medycznym, treningu siłowym i hipertroficznym. W pracy z

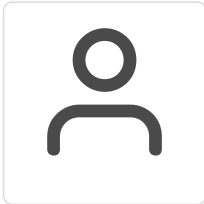
podopiecznymi stawia na indywidualnie i kompleksowe podejście poprzedzone dokładną diagnostyką oraz treningi łączące w sobie fizjoterapię, budowę siły i poprawę sylwetki.



5 z 6

Mateusz Jojko

Dietetyk kliniczny, absolwent Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach oraz certyfikowany trener personalny RockFit Academy, specjalizujący się w dietetyce sportowej. Jego głównym zainteresowaniem zawodowym jest badanie wpływu zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Od lat związany ze sportem. W pracy dietetyka skupia się na personalizowaniu planów treningowych i dietetycznych oraz ciągłym doskonaleniu swoich umiejętności. Regularnie uczestniczy w szkoleniach, aby jak najlepiej wspierać klientów w osiągnięciu ich celów zdrowotnych i sportowych.



6 z 6

PAULA ORZEŁ

Dyrektorka zarządzająca RockFit Academy, specjalistka ds. marketingu i sprzedaży oraz trenerka personalna z ponad 9-letnim doświadczeniem. Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego, gdzie zdobyła solidne podstawy w zakresie prawa i administracji, które skutecznie łączy z praktyką biznesową. Doświadczenie zawodowe zdobywała zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym, co pozwoliło jej wypracować wszechstronne podejście do zarządzania i rozwoju działalności w branży fitness. Od ponad dekady związana ze sportem i zdrowym stylem życia, łączy pasję z profesjonalizmem, wspierając trenerów personalnych w ich rozwoju zawodowym. W RockFit Academy przekazuje nie tylko wiedzę merytoryczną, ale także szerokie spojrzenie na marketing, budowanie marki osobistej i skuteczną komunikację. Dzięki temu pomaga trenerom personalnym skutecznie wyróżnić się na rynku, zdobywać zaufanie klientów i budować stabilne fundamenty kariery w branży treningów personalnych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej

Uczestnik kursu otrzymuje komplet **materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej**, obejmujących treści realizowane w ramach poszczególnych modułów kursu:

1. Anatomia funkcjonalna i podstawowe wzorce ruchowe

- wstęp do anatomii
- biomechanika
- podstawowe wzorce ruchowe

2. Trening dołu ciała – analiza biomechaniczna i anatomia

- anatomia kończyn dolnych
- analiza biomechaniczna ćwiczeń dołu ciała
- ćwiczenia akcesoryjne dolnej części ciała

3. Trening góry ciała (push) – analiza biomechaniczna i anatomia

- anatomia mięśni klatki piersiowej
- anatomia mięśni naramiennych
- pchanie horyzontalne i wertykalne

4. Trening góry ciała (pull) – analiza biomechaniczna i anatomia

- anatomia mięśni grzbietu i ramion
- stożek rotatorów
- ciągnięcie horyzontalne i wertykalne

5. Trening z kettlebells oraz regresje i progresje ćwiczeń

- trening z kettlebells
- regresje ćwiczeń
- progresje ćwiczeń

6. Trening stabilizacyjny, diagnostyka funkcjonalna i podstawy treningu medycznego

- trening stabilizacyjny
- diagnostyka funkcjonalna
- podstawy treningu medycznego i granice kompetencji trenera personalnego

7. Fizjologia wysiłku, trening wytrzymałościowy i trening plyometryczny

- fizjologia wysiłku
- trening wytrzymałościowy
- trening plyometryczny

8. Programowanie i metodyka treningu, trening funkcjonalny oraz dwubój olimpijski

- programowanie i metodyka treningu
- trening funkcjonalny
- dwubój olimpijski

9. Dietetyka i suplementacja oraz trening hipertroficzny

- dietetyka w pracy trenera personalnego w granicach kompetencji
- suplementacja zdrowego, aktywnego człowieka

10. Trening hipertroficzny

- fizjologia treningu ukierunkowanego na budowanie masy mięśniowej
- czynniki treningowe wpływające na budowę masy mięśniowej

11. Trening wprowadzający, prowadzenie klienta oraz biznes trenera personalnego

- trening wprowadzający
- prowadzenie klienta
- biznes trenera personalnego

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa treningu ogólnorozwojowego

Informacje dodatkowe

Kurs Trenera Personalnego w RockFit Academy to program skoncentrowany na realnych kompetencjach potrzebnych w pracy z klientem, oparty na zrozumieniu procesu treningowego, a nie na powielaniu gotowych schematów. Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać się zawodowo jako trenerzy personalni, ale również do tych, którzy traktują kurs jako pogłębienie własnej wiedzy z zakresu treningu siłowego.

W trakcie kursu uczestnicy uczą się świadomego planowania i prowadzenia treningu w oparciu o cele, możliwości oraz ograniczenia klienta. Duży nacisk położony jest na biomechanikę ruchu, analizę techniki ćwiczeń, logiczny dobór środków treningowych oraz podejmowanie uzasadnionych decyzji programowych. Omawiane są zarówno aktualne podejścia treningowe, jak i krytyczna analiza metod powszechnie spotykanych w praktyce.

Program opiera się na aktualnej wiedzy naukowej, doświadczeniu wykładowców pracujących z klientami i sportowcami oraz pracy na rzeczywistych przypadkach.

Adres

ul. Szewska 11/9
40-649 Katowice
woj. śląskie

Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi oraz salą wykładowo-warsztatową na wyłączność. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zapewnione są warunki lokalowe, sprzętowe i organizacyjne niezbędne do realizacji usługi.

Kontakt



Paula Orzeł

E-mail rockfitacademy@gmail.com

Telefon (+48) 530 794 288