



## Kurs skutecznego treningu personalnego – technika, diagnoza i programowanie

Numer usługi 2026/01/20/188950/3270835

1 980,00 PLN brutto  
1 980,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h

VIMAKS SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

48 ocen

- 📍 Oświęcim
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 22:00 h
- 📅 09.05.2026 do 10.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Trenerzy personalni, instruktorzy fitness, fizjoterapeuci oraz osoby rozpoczynające pracę w branży treningowej, które chcą ugruntować wiedzę i umiejętności praktyczne w prowadzeniu treningów personalnych.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe, natomiast wskazana jest podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych.

Usługa dedykowana jest również uczestnikom programów rozwojowych, w tym: Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek – Rozwój, Nowystart w Małopolsce z EURESEM oraz Małopolski Pociąg do kariery.

### Minimalna liczba uczestników

15

### Maksymalna liczba uczestników

25

### Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

22

### 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

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia podstawowych jednostek treningowych z klientem indywidualnym.

Uczestnicy poznają zasady diagnozy ruchowej, programowania treningu, doboru ćwiczeń, korekty techniki oraz efektywnej komunikacji z klientem.

Po ukończeniu kursu trener potrafi zaplanować i poprowadzić trening dostosowany do celu, poziomu i możliwości podopiecznego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe zasady planowania i prowadzenia treningu	Uczestnik wskazuje zasady planowania treningu, etapy przygotowania i prowadzenia zajęć	Test teoretyczny
Demonstruje poprawną technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Uczestnik wykonuje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje metody komunikacji i instruktażu podczas pracy z klientem	Uczestnik udziela instrukcji i wskazówek w sposób zrozumiały i bezpieczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy prosty plan treningowy dostosowany do celu i poziomu	Uczestnik przygotowuje plan treningowy odpowiadający indywidualnym potrzebom	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

## Dzień 1 – Podstawy i technika treningu

**Cel dnia:** Zapoznanie uczestników z rolą trenera personalnego, zasadami techniki ćwiczeń, bezpieczeństwa i diagnozy ruchowej.

09:00 – 09:45 – Wprowadzenie

- Powitanie uczestników i przedstawienie prowadzących
- Omówienie celów kursu, programu i zasad zaliczenia
- Rola trenera personalnego i etyka pracy

09:45 – 10:30 – Komunikacja z klientem i motywacja

- Podstawy profesjonalnej komunikacji
- Budowanie relacji z klientem i techniki motywacyjne

10:30 – 11:15 – Diagnoza ruchowa – wzorce podstawowe

- Ocena podstawowych wzorców: squat, hinge, push, pull, core
- Identyfikacja ograniczeń ruchowych i błędów technicznych

11:15 – 12:45 – Technika ćwiczeń siłowych

- Poprawna technika: squat, hip hinge, push, pull
- Ćwiczenia praktyczne z obserwacją instruktora

12:45 – 13:15 – **Przerwa obiadowa**

13:15 – 14:00 – Diagnoza i korekta ruchu w praktyce – część I

- Symulacje pracy z uczestnikiem
- Indywidualne wskazówki i praktyczne zastosowanie wzorców ruchowych

14:00 – 14:30 – Diagnoza i korekta ruchu w praktyce – część II

- Ćwiczenia w grupach, analiza błędów

14:30 – 15:00 – Programowanie treningu – podstawy

- Planowanie jednostki treningowej: objętość, intensywność, progresja

15:00 – 16:00 – Układanie jednostki treningowej – część I

- Przygotowanie 60-minutowej jednostki treningowej
- Praca w grupach

16:00 – 16:30 – Układanie jednostki treningowej – część II

- Omówienie planów, korekta i feedback

16:30 – 17:15 – Prowadzenie fragmentu treningu – symulacje

- Praktyka w grupach
- Feedback od prowadzącego

17:15 – 17:30 – Podsumowanie dnia

- Sesja pytań i odpowiedzi
- Omówienie najważniejszych zagadnień praktycznych

## Dzień 2 – Prowadzenie i ewaluacja treningu

**Cel dnia:** Rozwój umiejętności prowadzenia jednostek treningowych, praktyczne zastosowanie programowania i weryfikacja wiedzy i umiejętności uczestników.

09:00 – 09:45 – Prowadzenie jednostki treningowej – część I

- Symulacje prowadzenia zajęć, wskazówki instruktora

09:45 – 10:30 – Prowadzenie jednostki treningowej – część II

- Ćwiczenia praktyczne z różnymi scenariuszami

10:30 – 11:15 – Analiza błędów i korekta techniki

- Identyfikacja typowych problemów
- Praktyczne wskazówki

11:15 – 12:00 – Układanie jednostki treningowej – część III

- Tworzenie planu pod konkretny cel uczestnika

12:00 – 12:30 – **Przerwa obiadowa**

12:30 – 13:15 – Praktyka prowadzenia jednostki – część III

- Ćwiczenia w grupach, indywidualny feedback

13:15 – 14:00 – Praktyka prowadzenia jednostki – część IV

- Rozwój umiejętności instruktażu i komunikacji z klientem

14:00 – 14:30 – Programowanie treningu zaawansowanego

- Progresje, modyfikacje i dostosowanie do różnych uczestników

14:30 – 15:30 – Symulacje pełnej jednostki treningowej

- Prowadzenie treningu od początku do końca
- Feedback od prowadzącego

15:30 – 16:30 – Podsumowanie i sesja pytań

- Omówienie najczęstszych błędów
- Dyskusja i wskazówki do dalszego rozwoju

16:30 – 17:30 – Egzamin teoretyczny

- Test wiedzy uczestników

17:30 – 18:00 – Zakończenie kursu

- Podsumowanie osiągnięć uczestników
- Wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada 45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie	Rafał Kukła	09-05-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 22</b> Komunikacja z klientem i motywacja	Rafał Kukła	09-05-2026	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 22</b> Diagnostyka ruchowa – wzorce podstawowe	Rafał Kukła	09-05-2026	10:30	11:15	00:45
<b>4 z 22</b> Technika ćwiczeń siłowych	Rafał Kukła	09-05-2026	11:15	12:45	01:30
<b>5 z 22</b> Diagnostyka i korekta ruchu w praktyce – część I	Rafał Kukła	09-05-2026	13:15	14:00	00:45
<b>6 z 22</b> Diagnostyka i korekta ruchu w praktyce – część II	Rafał Kukła	09-05-2026	14:00	14:30	00:30
<b>7 z 22</b> Programowanie treningu – podstawy	Rafał Kukła	09-05-2026	14:30	15:00	00:30
<b>8 z 22</b> Układanie jednostki treningowej – część I	Rafał Kukła	09-05-2026	15:00	16:00	01:00
<b>9 z 22</b> Układanie jednostki treningowej – część II	Rafał Kukła	09-05-2026	16:00	16:30	00:30
<b>10 z 22</b> Prowadzenie treningu – symulacje fragmentu	Rafał Kukła	09-05-2026	16:30	17:15	00:45
<b>11 z 22</b> Podsumowanie dnia	Rafał Kukła	09-05-2026	17:15	17:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 22</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część I	Rafał Kukła	10-05-2026	09:00	09:45	00:45
<b>13 z 22</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część II	Rafał Kukła	10-05-2026	09:45	10:30	00:45
<b>14 z 22</b> Analiza błędów i korekta techniki	Rafał Kukła	10-05-2026	10:30	11:15	00:45
<b>15 z 22</b> Układanie jednostki treningowej – część III	Rafał Kukła	10-05-2026	11:15	12:00	00:45
<b>16 z 22</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część III	Rafał Kukła	10-05-2026	12:30	13:15	00:45
<b>17 z 22</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część IV	Rafał Kukła	10-05-2026	13:15	14:00	00:45
<b>18 z 22</b> Programowanie treningu zaawansowanego	Rafał Kukła	10-05-2026	14:00	14:30	00:30
<b>19 z 22</b> Symulacje pełnej jednostki treningowej	Rafał Kukła	10-05-2026	14:30	15:30	01:00
<b>20 z 22</b> Podsumowanie i sesja pytań	Rafał Kukła	10-05-2026	15:30	16:30	01:00
<b>21 z 22</b> Egzamin teoretyczny	-	10-05-2026	16:30	17:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>22 z 22</span> Zakończenie kursu	Rafał Kukła	10-05-2026	17:30	18:00	00:30

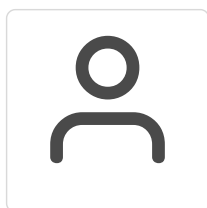
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 980,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Rafał Kukła

Magister wychowania fizycznego, trener personalny oraz założyciel zespołu trenerów i fizjoterapeutów Body Armour. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i prozdrowotnym. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, specjalizacja przygotowanie motoryczne. Posiada kwalifikacje trenera przygotowania motorycznego Australian Strength and Conditioning Association (poziom 1) oraz blisko dziesięcioletnie doświadczenie w pracy z ruchem, obejmujące trening siłowy, gimnastykę, kettlebell i zajęcia ruchowe dla różnych grup wiekowych. Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego oraz zajęcia praktyczne dla osób indywidualnych i grupowych, wspierając rozwój umiejętności uczestników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF), obejmujących:

- skrypt z konspektem zajęć,
- przykładowe plany treningowe,
- checklistę do analizy techniki ćwiczeń,

- zestaw testów kontrolnych wspierających utrwalenie wiedzy i umiejętności.

Materiały są dostosowane do poziomu uczestników i wspierają samodzielny rozwój po zakończeniu kursu.

## Warunki uczestnictwa

Do udziału w szkoleniu może przystąpić każda osoba pełnoletnia, która z własnej woli deklaruje chęć uczestnictwa w usłudze. Uczestnik powinien być w stanie wykonywać podstawowe aktywności fizyczne oraz być gotowy do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe w pracy trenera personalnego, natomiast wskazana jest podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych.

## Informacje dodatkowe

Zgodnie z przepisami prawa oraz założeniami projektu szkolenia, minimalny wynik zdania testu teoretycznego oraz egzaminu praktycznego **wynosi 70% poprawnych odpowiedzi** lub wykonanych zadań. Taki próg zapewnia, że uczestnik posiada podstawowe umiejętności niezbędne do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia jednostek treningowych, w tym diagnozy ruchowej, doboru ćwiczeń, korekty techniki oraz komunikacji z klientem.

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada **45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej**.

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia będzie wydane, jeżeli obecność na zajęciach uczestnika, była **nie niższa niż 80%** liczby godzin określonych programem szkolenia oraz uczestnik zaliczył egzamin wewnętrzny.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.):

- **art.43 ust.1 pkt 29 lit.b - ustawy o VAT**

## Adres

ul. Chemików 1a  
32-600 Oświęcim  
woj. małopolskie

Training Therapy Oświęcim to kameralne studio treningowe w Oświęcimiu, przystosowane do prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych. Obiekt zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia szkoleń praktycznych, w tym dostęp do sprzętu do treningu siłowego i funkcjonalnego.

Studio umożliwi prowadzenie ćwiczeń w sposób bezpieczny i kontrolowany oraz wspiera naukę techniki, planowania treningu i pracy z klientem. Lokalizacja i wyposażenie pozwalają na realizację szkoleń dla uczestników o różnym poziomie zaawansowania.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DOROTA MAZIARZ**

**E-mail** [vimaks.szkolenia@vimaks.eu](mailto:vimaks.szkolenia@vimaks.eu)

**Telefon** (+48) 690 434 795