



Kurs na Trenera Personalnego

Numer usługi 2026/02/10/7392/3323096

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

80,36 PLN brutto/h

80,36 PLN netto/h

137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Zakład

Doskonalenia

Zawodowego

★★★★★ 4,7 / 5

4 892 oceny

📍 Konin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 56 h

📅 06.04.2026 do 29.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Kurs jest skierowany do osób, które chcą zdobyć praktyczne i profesjonalne przygotowanie do pracy w branży fitness. To propozycja dla ludzi ambitnych, aktywnych i nastawionych na szybki rozwój zawodowy.

Grupa docelowa usługi

1. Osoby pasjonujące się sportem i zdrowym stylem życia
2. Przyszli trenerzy personalni bez doświadczenia
3. Aktywni zawodowo w branży sportowej, chcący poszerzyć kwalifikacje
4. Osoby planujące pracę w klubach fitness lub jako trenerzy online
5. Ludzie zmieniający branżę

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

23-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

56

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym Intensywnego Kursu na Trenera Personalnego jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego prowadzenia treningów personalnych poprzez zdobycie kompleksowej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, metodyki treningu, techniki wykonywania ćwiczeń, podstaw dietetyki oraz pracy z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik bezpieczne i efektywne wykorzystanie BFR w treningu i rehabilitacji; omówienie wytycznych i protokołów	poprawnie wyjaśnia różnice między rolami trenera medycznego i personalnego, opisuje granice kompetencji i sytuacje wymagające konsultacji z fizjoterapeutą, w studium przypadku potrafi wskazać właściwe działania i decyzje trenera.	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje najważniejsze struktury anatomiczne, rozpoznaje podstawowe wzorce ruchowe i rozumie ich znaczenie w treningu oraz profilaktyce urazów.	potrafi wskazać główne grupy mięśniowe i ich funkcję, rozpoznaje i opisuje wzorce: przysiad, zawias biodrowy, wypady, pchanie, przyciąganie, rotacje, poprawnie analizuje kompensacje na podstawie materiału wideo lub obserwacji.	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i prowadzi profesjonalny wywiad z klientem.	samodzielnie przeprowadza formularz PAR-Q i podstawowy wywiad zdrowotno-treningowy, identyfikuje czerwone flagi i potrafi odpowiednio reagować, w ćwiczeniu praktycznym demonstruje właściwe zasady bezpieczeństwa w trakcie treningu.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi przeprowadzić testy funkcjonalne, ocenić postawę i ruch, a następnie przygotować indywidualny plan treningowy dostosowany do celów i ograniczeń klienta.	wykonuje ocenę funkcjonalną (np. OHS, test mobilności, analiza chodu/ruchu), przedstawia plan treningowy z uzasadnieniem doboru metod, w trakcie sesji praktycznej potrafi dostosować plan na bieżąco.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik programuje różne rodzaje treningów, stosuje zasady periodyzacji i progresji w zależności od celu klienta.	przygotowuje pełen mikroczykl treningowy dla wybranego typu celu, prawidłowo dobiera intensywność, objętość, tempo i przerwy, opisuje zasady progresji i potrafi zaplanować ją na kolejnych etapach współpracy.	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi nauczać podstawowych technik kettlebell w sposób bezpieczny i zrozumiały; zna zastosowanie ćwiczeń w rehabilitacji i treningu sportowym. czestnik rozumie zasady działania BFR i potrafi stosować go zgodnie z aktualnymi protokołami w treningu oraz rehabilitacji.	demonstracja i nauczanie podstaw: swing, goblet squat, tureckie wstawanie, martwy ciąg, clean, press, poprawna analiza błędów technicznych i ich korekcja, przedstawienie przykładów użycia kettlebell w treningu funkcjonalnym i rehabilitacyjnym. opisuje mechanizm działania BFR oraz przeciwwskazania, dobiera odpowiednie ciśnienie/zakres okluzji i parametry treningowe, wykonuje w praktyce przykładową jednostkę treningową z użyciem BFR.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Wywiad swobodny

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

Dzień 1 – Fundamenty: rola trenera, anatomia funkcjonalna i bezpieczeństwo (8 h)

Cele dnia: zrozumieć rolę trenera medycznego i personalnego, opanować kluczowe struktury anatomiczne i wzorce ruchowe, procedury BHP i wywiadu.

1. 08:00–09:30 – Wprowadzenie: rola trenera trener personalnego; etyka, zakres praktyki, współpraca z fizjoterapeutą/lekarzem.
2. 09:45–11:15 – Anatomia funkcjonalna (mięśnie, stawy, łańcuchy mięśniowe) – praktyczne mapy i odniesienie do codziennych wzorców ruchowych (squat, hip hinge, push- pull,).
3. 11:15–12:30 – Biomechanika i analiza ruchu: podstawy obserwacji/ruchu, proste narzędzia video Visual Eye , Priorecepcja.
4. 13:15–14:45 – Wywiad, screening, przeciwwskazania, dokumentacja i zgody (papierowe / elektroniczne). Regulamin Trenera , zgody rodziców , ustawa Kamilka.
5. 15:00–16:00 – Testy funkcjonalne: wprowadzenie (FMS, Y-Balance, testy siły chwytu, Klatt Test), instrukcje i demonstracja.

Dzień 2 – Diagnostyka funkcjonalna i ocena wydolności (8 h)

Cele: nabyć umiejętność kompleksowej oceny klienta i przygotować plan treningowy.

1. 08:00–09:30 – Kompletny protokół oceny klienta: wywiad, test biodra z kijkiem, KLATT Test, pomiary tanita, analiza postawy.
2. 09:45–11:15 – Testy ruchowe: FMS, Y-Balance, test praktyka w parach.
3. 11:30–12:30 – Testy siły i asymetrii (wprowadzenie do dynamometrii/isometrii). VALD / ForceFrame – jak mierzyć siłę izometryczną do diagnostyki i monitoringu. 13:15–15:15 – Praktyczne ćwiczenia ocen (mierzenie siły chwytu, testy funkcjonalne) + dokumentacja wyników.
4. 15:30–16:00 – Case study: analiza 2 przypadków i omówienie planu.

Dzień 3 – Programowanie treningu i trening siłowy (8 h)

Cele: nauczyć się planowania treningów (siła, hipertrofia, wydolność) i progresji.

1. 08:00–09:30 – Zasady programowania: cel, periodyzacja, parametry (objętość, intensywność, częstotliwość).
2. 09:45–11:15 – Programowanie dla różnych celów (odchudzanie, przyrost siły, poprawa funkcji). Praca z czasem w Izometrii i zegarami TABATA.
3. 11:30–12:30 – Integracja wyników VALD/Biofeedback do dozowania ćwiczeń
4. 13:15–15:15 – Warsztat praktyczny: tworzenie 4-tygodniowych planów dla różnych klientów (grupy w parach).
5. 15:30–16:00 – Mini-egzamin praktyczny: zaprogramuj sesję 45 min na podstawie oceny.

Dzień 4 – Kettlebell w treningu personalnym, technika, bezpieczeństwo (8 h)

Cele: wprowadzenie do pracy z kettlebell – bezpieczne nauczanie technik, zastosowanie w rehabilitacji i treningu sportowym.

1. 08:00–09:30 – Teoria kettlebell: mechanika ruchu, kluczowe wzorce (swing, clean, press, squat, get-up).
2. 09:45–11:15 – Nauka progresji/regresji techniki – praktyka (swing, goblet squat, deadlift).
3. 11:30–12:30 – Kettlebell w rehabilitacji i w pracy z klientami po urazach – dobór obciążeń i progresje.
4. 13:15–15:15 – Lekcja praktyczna: przygotowanie sesji 1:1 i małej grupy z kettlebell – coaching, korekty, bezpieczeństwo.
5. 15:30–16:00 – Test techniki: ocena pod kątem bezpieczeństwa.

Dzień 5 – Blood Flow Restriction (BFR) i nowoczesne metody treningu (8 h)

Cele: bezpieczne i efektywne wykorzystanie BFR w treningu i rehabilitacji; omówienie wytycznych i protokołów.

1. 08:00–09:30 – Wprowadzenie do BFR: mechanizm działania, korzyści, ograniczenia (dowody naukowe).

2. 09:45–11:15 – Bezpieczeństwo i screening przeciwwskazań (kiedy nie stosować BFR) – praktyczne kwestionariusze i zgody. (Wytyczne AIS / pozycja stanowiska).

3. 11:30–12:30 – Praktyka: zakładanie mankietów, dobór ciśnienia (% LOP), protokoły ćwiczeń siłowych i aerobowych.

4. 13:15–15:15 – Integracja BFR do planu rehabilitacyjnego i do programów 1:1 – scenariusze i modyfikacje.

5. 15:30–16:00 – Case studies.

Dzień 6 – Coaching klienta, psychologia sportu, sprzedaż i prowadzenie biznesu (8 h)

Cele: dać narzędzia do pracy z klientem – coaching motywacyjny, retencja, sprzedaż pakietów, marketing.

1. 08:00–09:30 – Podstawy coachingu: podejście motywacyjne, cele SMART, Model GROW, Inteligencja Emocjonalna, Przedsiębiorczość, Edukacja Mięka, planowanie zachowań. (metody pracy z klientem).

2. 09:45–11:15 – Komunikacja trudna: jak prowadzić trudne rozmowy, budować zaangażowanie na treningu.

3. 11:30–12:30 – Sprzedaż treningów personalnych: struktura oferty, pakiety, cross-selling, zarządzanie klientem (CRM).

4. 13:15–15:15 – Warsztat: symulacje sprzedaży (roleplay), przygotowanie oferty, plan marketingowy + kalkulacja ceny. Specjalizacja.

5. 15:30–16:00 – Narzędzia online: kalendarz + sms, prowadzenie treningu w małych grupach, monitoring klienta, treningi online.

Dzień 7 – Nowoczesne pomiary i regeneracja + egzamin końcowy (8 h)

Cele: poznać nowoczesne technologie monitoringu (VALD/ForceFrame), metody regeneracji (kompresja, terapia perkusyjna/LED), podsumowanie, egzamin praktyczny i teoretyczny.

1. 08:00–09:30 – Nowoczesne pomiary: przegląd systemów – VALD Hub, ForceFrame (testy izometryczne, Training Mode) – jak wykorzystać pomiary do dozowania treningu. (support.vald.com)

2. 09:45–11:15 – Regeneracja: przegląd metod (kompresyjne nogawki / rękawy, Normatec / BTL, krioterapia, terapia światłem/LED, masaż perkusyjny) – co mówi literatura (korzyści/ograniczenia). (przegląd badań na kompresję).

3. 11:30–12:30 – Praktyka: protokoły regeneracyjne do wdrożenia w klubie/klinice; instrukcja użytkowania kompresji dynamicznej.

4. 13:15–14:45 – Powtórka i przygotowanie do egzaminów.

5. 15:00–16:00 – Egzamin praktyczny (prowadzenie 45-min sesji + krótka prezentacja przypadku) i egzamin teoretyczny (test wielokrotnego wyboru). Wręczenie certyfikatów uczestnikom, którzy zdali.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
 Zajęcia BHP	Krzysztof Pawliński	06-04-2026	08:00	09:00	01:00

Cennik

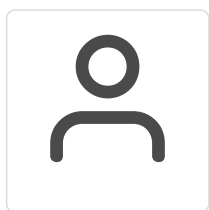
Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	80,36 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,36 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Pawliński

Trener, instruktor, szkoleniowiec, coach, zawodnik kettlebell sport z wieloletnim doświadczeniem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt PDF

Checklisty (FMS, VALD raport template, BFR consent).

Certyfikat ukończenia po zdaniu egzaminu.

Warunki uczestnictwa

Organizator zobowiązuje się do zapewnienia:

- o wykwalifikowanej kadry trenerskiej i fizjoterapeutycznej,
- o odpowiedniego sprzętu treningowego i materiałów szkoleniowych,
- o sali dostosowanej do zajęć praktycznych.

Egzamin, certyfikacja i zaliczenie

1. Warunkiem ukończenia kursu jest:

- o obecność na min. 90% zajęć,
- o pozytywny wynik egzaminu teoretycznego (min. 70%),
- o pozytywna ocena egzaminu praktycznego (wg arkusza ocen).

2. Uczestnicy, którzy spełnią powyższe kryteria, otrzymują:

- o Certyfikat Trenera Personalnego,
- o Zaświadczenie o ukończeniu kursu.

3. W przypadku niezaliczenia egzaminu istnieje możliwość jednokrotnego powtórzenia w terminie dodatkowym (bez dodatkowej opłaty).

Obowiązki uczestników

1. Uczestnicy zobowiązani są do: a) aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych, b) przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny, c) poszanowania sprzętu szkoleniowego, d) zachowania kultury osobistej wobec prowadzących i innych uczestników.

Informacje dodatkowe

Ocena uczestników i certyfikacja

☒ Egzamin teoretyczny (MCQ, 45–60 min) — wymagana zdawalność 70%.

☒ Egzamin praktyczny — prowadzenie 45-min sesji 1:1 z przygotowaniem planu, oraz prezentacja przypadku (10-15 min).

☒ Ocena ciągła: obecność, aktywność praktyczna, poprawność techniczna.

☒ Po zdaniu: certyfikat ukończenia Kursu Trener Personalnego.

☒ Limit uczestników: max 6 aby zapewnić dobrą praktykę.

1. Kurs prowadzony jest w formie wykładów, warsztatów praktycznych i ćwiczeń w parach.

2. Uczestnicy są zobowiązani do punktualnego uczestnictwa we wszystkich zajęciach oraz przestrzegania zasad BHP.

3. Egzamin teoretyczny (50 pytań MCQ) odbywa się ostatniego dnia kursu; egzamin praktyczny polega na przeprowadzeniu 45-minutowej sesji treningowej z klientem.

Podstawa zwolnienia z VAT: Art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a) Ustawa o podatku od towarów i usług

Adres

ul. Fryderyka Chopina 23b

62-510 Konin

woj. wielkopolskie

sala z matami, strefa ciężarów, miejsce do VALD/ForceFrame, miejsce do regeneracji.

Kontakt



Ewelina Matuszewska

E-mail ewelina.matuszewska@zdz.konin.pl

Telefon (+48) 571 229 302