



## Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni

Numer usługi 2026/02/23/203681/3355517

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

MAW Aneta Splett

★★★★★ 5,0 / 5

8 ocen

📍 Tomaszów Mazowiecki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 09.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową szkolenia są osoby dorosłe planujące podjęcie pracy zawodowej w branży fitness na stanowisku Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni. Szkolenie skierowane jest do uczestników zainteresowanych zdobyciem praktycznych kompetencji niezbędnych do samodzielnego prowadzenia treningów personalnych i grupowych, przeprowadzania wywiadu z podopiecznym oraz opracowywania indywidualnych planów treningowych i dietetycznych dostosowanych do potrzeb i celów klientów. Program adresowany jest do osób, które chcą rozwijać umiejętności w zakresie poprawy zdrowia i sprawności fizycznej, nauki prawidłowych wzorców ruchowych, techniki ćwiczeń oraz podstaw ćwiczeń rehabilitacyjnych i prerehabilitacyjnych.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

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 szkoleniowa przygotowuje uczestników do samodzielnej pracy w roli Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni. Po jej zakończeniu uczestnik będzie przygotowany do prowadzenia treningów personalnych i grupowych, przeprowadzania wywiadu z klientem oraz planowania i modyfikowania indywidualnych planów treningowych i dietetycznych. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie poprawy zdrowia, sprawności fizycznej i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń z zachowaniem prawidłowej techniki.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje proces treningowy dostosowany do celów, możliwości i ograniczeń klienta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje etapy planowania procesu treningowego</li> <li>• identyfikuje czynniki wpływające na dobór ćwiczeń i obciążeń</li> <li>• wskazuje zasady modyfikacji planu treningowego</li> </ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik posiada wiedzę z zakresu bezpiecznego prowadzenia treningu personalnego i grupowego oraz poprawnej techniki ćwiczeń.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje zasady bezpieczeństwa podczas treningu</li> <li>• identyfikuje podstawowe błędy techniczne w ćwiczeniach</li> <li>• wskazuje sposoby dostosowania intensywności treningu do uczestników</li> </ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje wiedzę z zakresu biomechaniki ruchu, wzorców ruchowych oraz podstaw treningu siłowego i przerohabilitacyjnego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe</li> <li>• identyfikuje ćwiczenia korekcyjne i przerohabilitacyjne</li> <li>• rozpoznaje zasady prawidłowej techniki ćwiczeń</li> </ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

## 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Program szkoleniowy skoncentrowany jest na rozwijaniu realnych kompetencji niezbędnych w pracy trenera personalnego i instruktora siłowni, opartych na zrozumieniu procesu treningowego, a nie na powielaniu gotowych schematów. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób planujących rozwój zawodowy w roli trenera personalnego, jak i do uczestników chcących pogłębić swoją wiedzę z zakresu treningu siłowego i świadomej pracy z ciałem.

W trakcie kursu uczestnicy uczą się planowania i prowadzenia treningu w oparciu o cele, możliwości oraz ograniczenia klienta. Szczególny nacisk położony jest na biomechanikę ruchu, analizę techniki ćwiczeń, dobór środków treningowych oraz podejmowanie uzasadnionych decyzji programowych. Program obejmuje omówienie aktualnych podejść treningowych oraz krytyczną analizę metod stosowanych w praktyce.

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w obiekcie sportowym przystosowanym do prowadzenia zajęć praktycznych (siłownia). Szkolenie odbywa się w grupach liczących od 4 do 10 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).

Program obejmuje część teoretyczną i praktyczną, ukierunkowaną na rozwój kompetencji niezbędnych w pracy trenera personalnego i instruktora siłowni. Zakres tematyczny obejmuje m.in. podstawy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu, elementy oceny funkcjonalnej, analizę techniki ćwiczeń, naukę prawidłowych wzorców ruchowych oraz metodykę planowania i prowadzenia treningów personalnych i siłowych. Zajęcia praktyczne obejmują prowadzenie treningów personalnych i grupowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz poprawnej techniki ćwiczeń.

Warunkiem udziału w usłudze jest ukończenie 18 roku życia.

PROGRAM:

## Dzień 1 i 2 Teoria:

Teoria sportu:

- Rola trenera
- Kto powinien sięgnąć porady trenerskiej
- Psychologia sportu
- Relacje klient-trener
- Siła - podstawą każdej cechy motorycznej
- Trening siłowy czy jest potrzebny każdemu?

Anatomia i fizjologia

- Podstawy fizjologii wysiłkowej
- Jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie podczas wysiłku fizycznego
- Mięśnie w ciele człowieka
- Jak odpowiednio przygotować się do wysiłku fizycznego
- Regeneracja po wysiłku (sen, formy aktywnej regeneracji)

Dieta i suplementacja

- Dieta jako najważniejszy czynnik w budowaniu wymarzonej sylwetki
- Makroskładniki (podział i rola w organizmie człowieka)
- Produkty które powinniśmy wybierać przy układaniu rozpiski dietetycznej

Suplementacja w treningu na siłowni

- Podstawowe suplementy w diecie osoby aktywnej
- Zastosowanie poszczególnych suplementów, w jakiej porze dnia warto je stosować .

Wzorce ruchowe czyli na czym powinien skupić się każdy aktywny człowiek

- Zastosowanie wzorców ruchowych w życiu codziennym oraz zapobieganie kontuzjom

Pytania i odpowiedzi

Dzień 3 i 4 Praktyka

Wzorce ruchowe, praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym

Przysiad, martwy ciąg, wyciskanie leżąc omówienie, wykonanie oraz regresję poszczególnych ćwiczeń

Trening mięśni core, aktywację przed treningiem i ćwiczenia wzmacniające

Podstawy treningu kettlebell, wykorzystanie w treningu siłowym, wytrzymałościowym, rehabilitacji - zajęcia praktyczne

Ćwiczenia rehabilitacyjne

Pytania i odpowiedzi

Dzień 5 i 6 Teoria:

Protokół treningu personalnego (w jaki sposób zaplanować i przeprowadzić trening personalny) - zajęcia teoretyczne

Trening grupowy, w jaki sposób poprowadzić zajęcia grupowe - zajęcia teoretyczne

Podstawy rozpisywania planów treningowych - zajęcia teoretyczne

- Wywiad i ankieta dla nowego podopiecznego

Pytania i odpowiedzi

Dzień 7 Praktyka:

Przeprowadzenie jednostki treningu personalnego i zaprezentowanie 2 ćwiczeń z planu.

Rozpiska żywieniowa pod konkretny cel.

Omówienie celów krótko i długoterminowych.

Dzień 8 Teoria: Przeciwwskazania do pracy z klientem. Kiedy odesłać klienta do specjalisty? Zaburzenia odżywiania i najczęstsze patologie ruchowe (Fizjoterapeuta, dietetyk, psychodietetyk)

Praca z klientem, Anafaza, wywiad środowiskowy, historie chorób i urazów. Praca korekcyjna (teoria)

Egzamin: Teoria test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 27</b> Dzień 1: Teoria: Rola trenera. Kto powinien sięgnąć porady trenerskiej. Psychologia sportu. Relacje klient-trener. Siła - podstawą każdej cechy motorycznej. Trening siłowy czy jest potrzebny każdemu?	Damian Baran	09-05-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 27</b> Podstawy fizjologii wysiłkowej. Jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie podczas wysiłku fizycznego	Damian Baran	09-05-2026	11:00	12:30	01:30
<b>3 z 27</b> Mięśnie w ciele człowieka	Damian Baran	09-05-2026	12:30	15:00	02:30
<b>4 z 27</b> Jak odpowiednio przygotować się do wysiłku fizycznego. Regeneracja po wysiłku (sen, formy aktywnej regeneracji)	Damian Baran	09-05-2026	15:00	16:30	01:30
<b>5 z 27</b> Dzień 2 Teoria: Dieta i suplementacja. Dieta jako najważniejszy czynnik w budowaniu wymarzonej sylwetki. Makroskładniki (podział i rola w organizmie człowieka).	Damian Baran	10-05-2026	09:00	11:30	02:30
<b>6 z 27</b> Suplementacja w treningu na siłowni. Podstawowe suplementy w diecie osoby aktywnej. Zastosowanie poszczególnych suplementów, w jakiej porze dnia warto je stosować .	Damian Baran	10-05-2026	11:30	14:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>7 z 27</b> Wzorce ruchowe czyli na czym powinien skupić się każdy aktywny człowiek. Zastosowanie wzorców ruchowych w życiu codziennym oraz zapobieganie kontuzjom</p>	Damian Baran	10-05-2026	14:30	16:00	01:30
<p><b>8 z 27</b> Pytania i odpowiedzi</p>	Damian Baran	10-05-2026	16:00	16:30	00:30
<p><b>9 z 27</b> Dzień 3. Praktyka Wzorce ruchowe, praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym</p>	Damian Baran	16-05-2026	09:00	11:30	02:30
<p><b>10 z 27</b> Przysiad, martwy ciąg omówienie, wykonanie oraz regresja poszczególnych ćwiczeń</p>	Damian Baran	16-05-2026	11:30	13:30	02:00
<p><b>11 z 27</b> Wyciskanie leżąc omówienie, wykonanie oraz regresja poszczególnych ćwiczeń</p>	Damian Baran	16-05-2026	13:30	15:00	01:30
<p><b>12 z 27</b> Dzień 4. Praktyka: Trening mięśni core, aktywację przed treningiem i ćwiczenia wzmacniające</p>	Damian Baran	17-05-2026	09:00	11:30	02:30
<p><b>13 z 27</b> Ćwiczenia rehabilitacyjne</p>	Damian Baran	17-05-2026	11:30	13:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 27</b> Podstawy treningu kettlebell, wykorzystanie w treningu siłowym, wytrzymałościowym, rehabilitacji	Damian Baran	17-05-2026	13:30	15:00	01:30
<b>15 z 27</b> Dzień 5 - Teoria: Protokół treningu personalnego (w jaki sposób zaplanować i przeprowadzić trening personalny)	Damian Baran	23-05-2026	09:00	11:00	02:00
<b>16 z 27</b> Trening grupowy, w jaki sposób poprowadzić zajęcia grupowe	Damian Baran	23-05-2026	11:00	13:00	02:00
<b>17 z 27</b> Podstawy rozpisywania planów treningowych	Damian Baran	23-05-2026	13:00	15:00	02:00
<b>18 z 27</b> Dzień 6. Teoria: Podstawy rozpisywania planów treningowych	Damian Baran	24-05-2026	09:00	11:30	02:30
<b>19 z 27</b> Dzień 7 Praktyka, przeprowadzenie jednostki treningu personalnego i zaprezentowanie 2 ćwiczeń z planu.	Damian Baran	24-05-2026	09:00	11:30	02:30
<b>20 z 27</b> Trening grupowy, w jaki sposób poprowadzić zajęcia grupowe	Damian Baran	24-05-2026	11:30	13:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>21 z 27</b> Study Case przed egzaminem. Pytania i odpowiedzi.	Damian Baran	24-05-2026	13:30	15:00	01:30
<b>22 z 27</b> Dzień 8. Teoria: Przeciwwskazania do pracy z klientem. Kiedy odesłać klienta do specjalisty? Zaburzenia odżywiania i najczęściej patologie ruchowe (Fizjoterapeuta, dietetyk, psychodietetyk)	Damian Baran	30-05-2026	09:00	11:30	02:30
<b>23 z 27</b> Rozpiska żywieniowa pod konkretny cel.	Damian Baran	30-05-2026	11:30	13:30	02:00
<b>24 z 27</b> Omówienie celów krótko i długoterminowych.	Damian Baran	30-05-2026	13:30	15:00	01:30
<b>25 z 27</b> Praca z klientem, Amnafaza, wywiad środowiskowy, historie chorób i urazów. Praca korekcyjna (teoria)	Damian Baran	31-05-2026	11:30	13:30	02:00
<b>26 z 27</b> Seria pytań i odpowiedzi	Damian Baran	31-05-2026	13:30	14:00	00:30
<b>27 z 27</b> Walidacja. Test teoretyczny z wynikami generowanym automatycznie.	Damian Baran	31-05-2026	14:00	15:00	01:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Damian Baran

Absolwent kursu Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni ukończonego w czerwcu 2021 r. w Fit Academy. Doświadczenie zawodowe w pracy trenerskiej zdobywa od 2022 r. Uczestnik Ogólnopolskich Debiutów w Trójboju Siłowym 2023, gdzie zajął 6. miejsce. Aktywnie startuje w biegach OCR na dystansach 5 km, 10 km oraz 21 km. Pasjonat aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Aktualnie w trakcie przygotowań do certyfikacji StrongFirst Kettlebell (SFG).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie skryptu papierowego będą przekazywane sukcesywnie w pierwszym i czwartym dniu usługi.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 rok życia.

### Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych, gdzie 1 godzina szkoleniowa wynosi 45 minut.

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia. Ze względu na charakter zajęć oraz indywidualne tempo pracy uczestników przerwy mogą odbywać się w różnych godzinach, tak aby nie przerywać wykonywania zabiegów w kluczowych etapach pracy.

Cena szkolenia nie obejmuje kosztów noclegu, transportu oraz pełnego wyżywienia uczestników.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora ani Partnera Operatora w danym projekcie PSF, Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

# Adres

ul. Konstytucji 3 Maja 44A  
97-200 Tomaszów Mazowiecki  
woj. łódzkie

Siłownia - Spartan Gym. Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

# Kontakt



**Aneta Splett**

**E-mail** [szkolenia.maw@gmail.com](mailto:szkolenia.maw@gmail.com)

**Telefon** (+48) 669 585 668