



Kurs Trenera Personalnego Olimpikja

Numer usługi 2026/04/09/21988/3473393

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Ruchu
Olimpikja Agnieszka
Domańska

★★★★★ 4,8 / 5

1 058 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 68:00 h

📅 13.06.2026 do 05.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi to: <ul style="list-style-type: none">osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życiaosoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnikosoby chcące podnieść swoje kompetencjena potrzeby własnej pracyosoby zatrudnioneosoby, które posiadają status studenta
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	68
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie, które przygotowuje do samodzielnego poprowadzenia zaawansowanych treningów personalnych z klientami, nabycia kompetencji w tym planowania i monitorowania osiągnięć swoich podopiecznych, przygotowywania planów treningowych, prowadzenia treningów personalnych pod danego klienta, w tym klienta z dysfunkcjami oraz po urazach, motywowanie do ciągłej pracy w klubach fitness, studiach treningu personalnego, ośrodkach sportowych, rekreacyjnych, ośrodkach MOSiR, szkołach, klubach sportowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza wywiad z klientem indywidualnym lub grupowym	Zna podstawowe potrzeby klienta	Test teoretyczny
	Przeprowadza rozmowę sprzedażową	Obserwacja w warunkach symulowanych
Posługuje się podstawową nomenklaturę w trenerze personalnym	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje obowiązki trenera	Układa trening zgodnie z założeniem pod konkretny cel	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje techniki podczas lekcji treningowej zgodnie z nabytą wiedzą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje wizerunek trenera wykorzystując pierwsze pozytywne wrażenie	Wykorzystuje podstawowe techniki autoprezentacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Umie budować zaufanie z klientem	Test teoretyczny
Dostosowuje planer treningowy pod kątem klienta z kontuzjami	Zna i wykorzystuje bezpieczne ćwiczenia	Test teoretyczny
	Wykorzystuje wiedzę anatomiczną do doboru odpowiednich ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wprowadza bezpieczne ćwiczenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje periodyzację	stosuje planowanie dla swoich klientów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje plany treningowe pod konkretne cele	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozgranicza typy rozgrzewek	Wykonuje ćwiczenia na określonej partii ciała	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje odpowiednie ćwiczenia pod daną dyscyplinę sportu	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

1. Anatomia, fizjologia i biomechanika ruchu człowieka- teoria oraz praktyka

2. Rozgrzewka, rodzaje, typy - teoria oraz praktyka

- zasady treningowe dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych
- planowanie treningu pod danego klienta
- rodzaje rozgrzewki i jej zastosowanie
- regulowanie obciążeń
- zasada cykliczności
- planowanie treningu pod rodzaj budowy ciała
- regeneracja powysiłkowa
- demonstracja prawidłowego wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem wolnego obciążenia i trenerów

3. Motoryka + koordynacja ruchowa teoria

4. Ćwiczenia rozgrzewkowe - praktyka

- budowa, funkcje, ruchomość i amortyzacja kręgosłupa
- znaczenie mięśni tonicznych i fazowych

5. Wzorce ruchowe - teoria oraz praktyka

6. Planowanie treningowe na siłowni - upper and lower body

- zasady treningowe dla początkujących, średniozaawansowanych i zaawansowanych - teoria
- planowanie treningu (makrocykl, mezocykl, mikrocykl) - teoria
- regulowanie obciążeń - teoria
- zasada cykliczności - teoria
- planowanie treningu pod rodzaj budowy ciała - teoria
- regeneracja powysiłkowa - teoria
- demonstracja prawidłowego wykonania ćwiczeń z wykorzystaniem wolnego obciążenia i trenażerów - praktyka

7. Planowanie treningowe pod główne cele klienta - teoria

8. Periodyzacja treningowa - studium przypadków - teoria

9. Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym - teoria

- Znaczenie podstawowych składników odżywczych w planowaniu diety
- Obliczanie PPM i CPM
- Nawadnianie organizmu
- Mechanizmy skutecznej i trwałej redukcji tkanki tłuszczowej
- Znaczenie witamin i minerałów w diecie
- Wskazania i przeciwwskazania w komponowaniu diety

10. Warsztat trenera personalnego-case study - teoria

- wizerunek trenera personalnego
- wywiad wstępny z Klientem
- planowanie treningowe pod zawód Klienta, z uwzględnieniem jego chorób (cywilizacyjnych)
- rodzaje treningów
- strefy treningowe
- etapy sukcesu Twojego Klienta
- rodzaje treningów
- jak prezentować wyniki swojej pracy z Klientem (kontrola efektywności treningu)
- stres i wypalenie zawodowe
- aspekty prawne w zawodzie trenera
- własny marketing (budowanie marki własnej)

11. Studium przypadków - teoria oraz praktyka

12. Walidacja - test teoretyczny. Podczas walidacji, każdy dostaje test do ręki i zajmuje odrębne stanowisko. Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Podczas walidacji w warunkach symulowanych-każdy z uczestników zajmie swoje stanowisko i będzie proszony o wykonanie polecenia weryfikującego efekty uczenia się. Usługa prowadzona, zgodnie z rozpiską osób prowadzących usługę

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, przygotowanych przez walidującego. Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Warunki organizacyjne: podział uczestników na grupy (np. 3-4 osobowe), liczba dostępnych stanowisk na grupę to 1 sprzęt.

W usłudze jest 32 godz. teorii oraz 36 godz. praktyki.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych, a przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	13-06-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	13-06-2026	09:45	11:15	01:30
3 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	13-06-2026	11:30	13:00	01:30
4 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	13-06-2026	13:15	14:45	01:30
5 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	13-06-2026	14:45	16:15	01:30
6 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	14-06-2026	08:00	09:30	01:30
7 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	14-06-2026	09:45	11:15	01:30
8 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	14-06-2026	11:30	13:00	01:30
9 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	14-06-2026	13:15	14:45	01:30
10 z 31 Anatomia i biomechanika ruchu	Rafał Gilewski	14-06-2026	14:45	16:15	01:30
11 z 31 Typy rozgrzewek	Michał Grzelak	20-06-2026	08:00	09:30	01:30
12 z 31 Typy rozgrzewek	Michał Grzelak	20-06-2026	09:45	11:15	01:30
13 z 31 Planowanie treningowe na siłowni-upper body	Michał Grzelak	20-06-2026	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 31 Planowanie treningowe na siłowni-upper body	Michał Grzelak	20-06-2026	13:15	14:45	01:30
15 z 31 Diagnostyka	Michał Grzelak	21-06-2026	08:00	09:30	01:30
16 z 31 Diagnostyka	Michał Grzelak	21-06-2026	09:45	11:15	01:30
17 z 31 Planowanie treningowe	Michał Grzelak	21-06-2026	11:30	13:00	01:30
18 z 31 Planowanie treningowe	Michał Grzelak	21-06-2026	13:15	14:45	01:30
19 z 31 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Adam Polański	27-06-2026	08:00	09:30	01:30
20 z 31 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Adam Polański	27-06-2026	09:45	11:15	01:30
21 z 31 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Adam Polański	27-06-2026	11:30	13:00	01:30
22 z 31 Planowanie treningowe na siłowni-lower body	Adam Polański	27-06-2026	13:15	14:45	01:30
23 z 31 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damięcki	04-07-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 31 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	04-07-2026	09:45	11:15	01:30
25 z 31 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	04-07-2026	11:30	13:00	01:30
26 z 31 Odżywianie i suplementacja przy wysiłku fizycznym	Mateusz Damiński	04-07-2026	13:15	14:45	01:30
27 z 31 Studium przypadków-case study	Mateusz Damiński	05-07-2026	08:00	09:30	01:30
28 z 31 Studium przypadków-case study	Mateusz Damiński	05-07-2026	09:45	11:15	01:30
29 z 31 Powtórka materiału	Mateusz Damiński	05-07-2026	11:30	13:00	01:30
30 z 31 Walidacja-test teoretyczny	-	05-07-2026	13:15	14:00	00:45
31 z 31 Walidacja-w warunkach symulowanych	-	05-07-2026	14:00	14:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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: 4



1 z 4

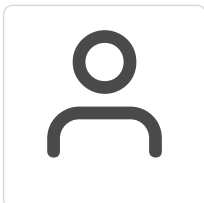
Rafał Gilewski

Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Studia medyczne dały mu możliwość zgłębienia i poznania w najdrobniejszych szczegółach anatomii, fizjologii wysiłku fizycznego i biomechaniki ruchu. Doświadczony medyczny trener personalny wykorzystuje tę wiedzę w treningu zarówno swoim, jak również swoich podopiecznych.

Od lat zafascynowany sportami siłowymi reprezentant AZS Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w sekcji trójboju siłowego. Każdą wolną chwilę i środki przeznacza na pogłębianie swojej wiedzy z zakresu aktywności fizycznej i medycyny. Zawsze uśmiechnięty, radosny i kochający swoją pracę, zawsze pragnie dążyć do perfekcji w tym, co robi. Czy mu się to udaje? Przekonaj się sam, wpadając na trening personalny do Rafała Gilewskiego!

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 4

Adam Polański

Wyższej Szkoły Informatyki w Łodzi, wydz. wychowanie fizyczne

Ukończone szkolenia:

Medyczny Trener Personalny

Żywnienie w sporcie

Trener przygotowania motorycznego

Trener personalny

Trener Personalny, żywieniowiec, instruktor zajęć grupowych(boks, kettlebells, zajęcia dla dzieci) w klubie Formownia Pabianice

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 4

Michał Grzelak

Jest absolwentem Uniwersytetu Łódzkiego na kierunku Pedagogika Kultury Fizycznej i Zdrowotnej. W tym zawodzie posiada 13-letnie doświadczenie trenerskie, które zostało docenione w sieci klubów Pure Jatomi, gdzie został wybrany trenerem roku 2012. Trener przygotowania motorycznego kadry seniorów Reprezentacji Polski Skoków do Wody.

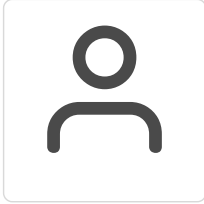
Odbył liczne szkolenia i kursy (m.in. trening funkcjonalny, trening motoryczny, trening siłowy i kulturystyka, TRX STC i GSTC training, kettlebells, crossfit, stretching). Choć wiedzę teoretyczną

zdobywał od najlepszych w branży fitness, to uważa się przede wszystkim za praktyka – swoje zdolności osiągnął dzięki setkom godzin treningów personalnych.

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



4 z 4

Mateusz Damiński

Doświadczony trener personalny, który przez całe życie walczy o sukces. Zaczynał jako 7 letni piłkarz, potem zakochał się w pływaniu. Poważna kontuzja kręgosłupa tak bardzo zmotywowała go do pracy nad sobą, że całym sobą wszedł w sporty walki i trening siłowy.

Mateusz to Wicemistrz Polski Sambo Combat z roku 2013 i 2014 w kategorii do 82 kg oraz Brązowy medalista X Mistrzostw Unii Europejskiej w Sambo. Ten trener personalny to także posiadacz 5 KYU w Modern Ju-jitsu. Obecnie instruktor przygotowuje się do startów w MMA. Od ponad 6 lat walczy również o sukcesy innych, realizując się jako trener personalny w Olimpijka Łódź .

Szkoleniowiec w Centrum Ruchu Olimpijka od 2019r.

Szkolenia z zakresu Trener Personalnego prowadzi szkolenia od 5 lat w 2 firmach szkoleniowych.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostają skrypty ze szkolenia Trenera Personalnego:

Periodyzacja Treningu Personalnego

Skrypt Trenera Personalnego

Wywiad z klientem

Case Study

Anatomia i Biomechanika Ruchu w wersji nagrania

Informacje dodatkowe

Warunki uczestnictwa:

-grupa docelowa 18+

-dobra kondycja

Obowiązuje uczestnictwo w **minimum 80% zajęć, potwierdzanie frekwencji** na szkoleniu na podstawie lista obecności.

Zwolnienie z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT.

Olimpijka Międzynarodowy Instytut Fitness i Trenerów Personalnych powstał w 2002 roku i został założony przez olimpijkę w łyżwiarstwie figurowym Agnieszkę Domańską (stąd geneza powstania nazwy olimpijka).

Adres

ul. Gdańska 126/128

90-519 Łódź

woj. łódzkie

W dniu 25-26.04 kurs odbędzie się w Klubie Revolve, ul Brzozowa 4 w Łodzi.

Miejsce jest wyposażone 3 sale - siłownia, sala fitness i sala do treningu personalnego; szatnie i zaplecze techniczne.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Domańska

E-mail olimpijka@olimpijka.pl

Telefon (+48) 502 588 578