



Szkolenie Trener Personalny

Numer usługi 2026/04/10/159467/3476651

5 900,00 PLN brutto

5 900,00 PLN netto

122,92 PLN brutto/h

122,92 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

ZDROWA FORMA
Jakub Hoszowski

★★★★★ 4,7 / 5

188 ocen

📍 Mielec

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 48:00 h

📅 20.06.2026 do 12.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę dotyczącą zawodu trenera personalnego. Szkolenie skierowane jest dla osób pragnących spieniężyć swoją pasję jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

48

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego, zdobycie kompleksowej wiedzy trenera personalnego, jak poprawie wykonywać trening siłowy, trening funkcjonalny, przygotowywać plany dietetyczne oraz przede wszystkim współpracować z klientem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|--|
| Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe | Stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej klienta | Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy podopiecznego | Obserwacja w warunkach rzeczywistych Test teoretyczny |
| Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, dietetyka, obsługa klienta | Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami, tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego, wskazuje mechanizmy związane z przebiegiem czynności życiowych | Obserwacja w warunkach rzeczywistych Test teoretyczny |
| Prowadzi ćwiczenia z podopiecznym | Monitoruje wykonywane przez podopiecznego ćwiczenia, posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu
- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej
- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

2. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy
- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość
- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomaganie organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm
- naturalne metody wspomaganie organizmu
- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW
- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

6. Powtórka i usystemtyzowanie materiału

Część praktyczna wraz z egzaminami - (sala fitness, siłownia)

1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego

- mobilność barków, obręczy barkowej
- mobilność stawu biodrowego
- mobilność kręgosłupa
- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego
- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wyroku, pozycja kanapowa)

2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem)
- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka)

3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego
- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji
- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej
- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, scyzoryki, pompki)

4. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego
- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio
- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)

5. Egzamin

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w 10 osobowych grupach - każdą z grup prowadzi inny trener. Szkolenie odbywa się na siłowni zarówno na sali dydaktycznej (teoria) jak i na sali siłowej oddzielnie dla każdej z grup.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Szkolenie przeprowadzone zostanie w wymiarze 48 godzin zegarowych.

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi (szkolenia).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 21 Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu | JAKUB HOSZOWSKI | 20-06-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 2 z 21 Przerwa kawowa | JAKUB HOSZOWSKI | 20-06-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 3 z 21 Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno | JAKUB HOSZOWSKI | 20-06-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| 4 z 21 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy | JAKUB HOSZOWSKI | 20-06-2026 | 15:30 | 17:00 | 01:30 |
| 5 z 21 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu | JAKUB HOSZOWSKI | 21-06-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 6 z 21 Przerwa kawowa | JAKUB HOSZOWSKI | 21-06-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 7 z 21 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego | JAKUB HOSZOWSKI | 21-06-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>8 z 21</p> Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW | JAKUB HOSZOWSKI | 21-06-2026 | 15:30 | 17:00 | 01:30 |
| <p>9 z 21</p> Usystematyzowanie i powtórka materiału | JAKUB HOSZOWSKI | 04-07-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| <p>10 z 21</p> Przerwa kawowa | JAKUB HOSZOWSKI | 04-07-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| <p>11 z 21</p> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej | JAKUB HOSZOWSKI | 04-07-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| <p>12 z 21</p> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego | JAKUB HOSZOWSKI | 04-07-2026 | 15:30 | 17:00 | 01:30 |
| <p>13 z 21</p> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych | JAKUB HOSZOWSKI | 05-07-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| <p>14 z 21</p> Przerwa kawowa | JAKUB HOSZOWSKI | 05-07-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 15 z 21 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy | JAKUB HOSZOWSKI | 05-07-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| 16 z 21 Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia | JAKUB HOSZOWSKI | 05-07-2026 | 15:30 | 17:00 | 01:30 |
| 17 z 21 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia | JAKUB HOSZOWSKI | 10-07-2026 | 14:00 | 16:00 | 02:00 |
| 18 z 21 Przerwa kawowa | JAKUB HOSZOWSKI | 10-07-2026 | 16:00 | 16:30 | 00:30 |
| 19 z 21 Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia | JAKUB HOSZOWSKI | 10-07-2026 | 16:30 | 22:00 | 05:30 |
| 20 z 21 Powtórka materiału | JAKUB HOSZOWSKI | 11-07-2026 | 10:00 | 16:00 | 06:00 |
| 21 z 21 Egzamin | - | 12-07-2026 | 12:00 | 14:00 | 02:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 900,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT | |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 900,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 122,92 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 122,92 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

JAKUB HOSZOWSKI

Jakub Hoszowski trener z 20 letnim doświadczeniem w zawodzie trenera personalnego jak również z posiadanymi kwalifikacjami zawodowymi takimi jak Instruktor Rekreacji Ruchowej z Europejskiego Centrum Sportu oraz tytułem Instruktora Olympic Weightlifting Level 1 + Level 2, absolwent wielu prestiżowych szkoleń i seminariów takich jak m.in.: Dietetyka i suplementacja, Jakość ma znaczenie - nowoczesne podejście do suplementacji, Sprzedaż treningu personalnego i kreowanie własnego biznesu, Kształtowanie kobiecej sylwetki. Nieustannie podnoszący swoje kwalifikacje jak i możliwości. Swoją wiedzę teoretyczną połączył z zamiłowaniem do treningu motorycznego oraz siłowego, co po wielu latach pracy o charakterze trenera personalnego przełożyło się na sukcesy zawodowe jak i szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują

Ubezpieczenie

Podręcznik

W cenie szkolenia egzamin, certyfikat oraz zaświadczenie

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywają się w systemie weekendowym tj. w soboty i niedziele.

Adres

ul. Powstańców Warszawy 4

39-300 Mielec

woj. podkarpackie

Miejscem realizacji usługi jest siłownia Xtreme Fitness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



JAKUB HOSZOWSKI

E-mail kubaforma@onet.eu

Telefon (+48) 504 096 288