



## 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
<b>1 z 21</b> 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
<b>2 z 21</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	20-06-2026	12:00	12:30	00:30
<b>3 z 21</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	JAKUB HOSZOWSKI	20-06-2026	12:30	15:30	03:00
<b>4 z 21</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	JAKUB HOSZOWSKI	20-06-2026	15:30	17:00	01:30
<b>5 z 21</b> Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu	JAKUB HOSZOWSKI	21-06-2026	09:00	12:00	03:00
<b>6 z 21</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	21-06-2026	12:00	12:30	00:30
<b>7 z 21</b> 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
<b>8 z 21</b> Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	JAKUB HOSZOWSKI	21-06-2026	15:30	17:00	01:30
<b>9 z 21</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	04-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>10 z 21</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	04-07-2026	12:00	12:30	00:30
<b>11 z 21</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	JAKUB HOSZOWSKI	04-07-2026	12:30	15:30	03:00
<b>12 z 21</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	JAKUB HOSZOWSKI	04-07-2026	15:30	17:00	01:30
<b>13 z 21</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych	JAKUB HOSZOWSKI	05-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>14 z 21</b> 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
<b>15 z 21</b> Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	JAKUB HOSZOWSKI	05-07-2026	12:30	15:30	03:00
<b>16 z 21</b> Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia	JAKUB HOSZOWSKI	05-07-2026	15:30	17:00	01:30
<b>17 z 21</b> 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
<b>18 z 21</b> Przerwa kawowa	JAKUB HOSZOWSKI	10-07-2026	16:00	16:30	00:30
<b>19 z 21</b> 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
<b>20 z 21</b> Powtórka materiału	JAKUB HOSZOWSKI	11-07-2026	10:00	16:00	06:00
<b>21 z 21</b> Egzamin	-	12-07-2026	12:00	14:00	02:00

# Cennik

## Cennik

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

Szkolenie prowadzone jest w pełnych godzinach zegarowych, do godzin szkolenia są wliczone przerwy jak również walidacja.

### 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](mailto:kubaforma@onet.eu)

**Telefon** (+48) 504 096 288