



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

47 ocen

Kurs Trenera personalnego i Instruktorza siłowni + 7 dodatkowych szkoleń (dietetyka poziom 1 i 2, trening w zawieszaniu, kettlebells, funkcjonalny, Cross – poziom 1, trening medyczny, Core & Stability)

Numer usługi 2026/04/16/16850/3491747

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 04.05.2026 do 12.05.2026

7 490,00 PLN brutto

7 490,00 PLN netto

234,06 PLN brutto/h

234,06 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem kompetencji w zakresie pracy jako trener personalny oraz instruktor siłowni, z uwzględnieniem różnych form treningowych i podstaw dietetyki.

Szkolenie adresowane jest w szczególności do:

- osób planujących rozpoczęcie pracy w branży fitness,
- osób aktywnych fizycznie chcących poszerzyć wiedzę i umiejętności treningowe,
- trenerów i instruktorów chcących rozszerzyć swoje kompetencje o nowe formy treningu (m.in. trening funkcjonalny, kettlebells, trening w zawieszaniu, cross),
- studentów i absolwentów kierunków związanych ze sportem, rekreacją, fizjoterapią lub dietetyką,
- osób zainteresowanych pracą z różnymi grupami klientów, w tym osobami początkującymi oraz osobami z ograniczeniami ruchowymi.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów personalnych oraz pracy jako instruktor siłowni. Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie doboru metod treningowych, podstaw dietetyki oraz prowadzenia procesu treningowego z uwzględnieniem celów i możliwości klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki w treningu	- wskazuje grupy mięśniowe i ich funkcje	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia zasady ruchu	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady planowania treningu i periodyzacji	- opisuje strukturę jednostki treningowej	Wywiad swobodny
	- rozróżnia cele treningowe	Wywiad swobodny
Charakteryzuje założenia różnych form treningowych oraz podstaw dietetyki	- rozróżnia trening funkcjonalny, kettlebells, TRX, cross, medyczny i core	Wywiad swobodny
	- opisuje podstawy żywienia i bilansu energetycznego	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa w pracy trenera	- wskazuje przeciwwskazania	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady asekuracji	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Planuje i prowadzi jednostkę treningową	- opracowuje plan treningu	Wywiad swobodny
	- prowadzi fragment zajęć	Wywiad swobodny
Demonstruje technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	- wykonuje poprawnie ćwiczenia	Wywiad swobodny
	- zachowuje prawidłową postawę	Wywiad swobodny
Stosuje różne formy treningu w praktyce	- dobiera ćwiczenia do celu	Wywiad swobodny
	- wykorzystuje różne metody treningowe	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Koryguje błędy techniczne podczas ćwiczeń	- identyfikuje błędy	Wywiad swobodny
	- udziela wskazówek	Wywiad swobodny
Dobiera ćwiczenia i obciążenia do możliwości klienta	- dostosowuje poziom trudności	Wywiad swobodny
	- uwzględnia ograniczenia uczestnika	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE Komunikuje się z klientem w procesie treningowym	- przekazuje instrukcje	Wywiad swobodny
	- udziela informacji zwrotnej	Wywiad swobodny
Motywuje klienta do aktywności fizycznej	- stosuje techniki motywacyjne	Wywiad swobodny
	- wspiera realizację celów	Wywiad swobodny
Prowadzi trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	- kontroluje przebieg treningu	Wywiad swobodny
	- reaguje na sytuacje ryzyka	Wywiad swobodny
Organizuje pracę własną jako trener	- przygotowuje stanowisko treningowe	Wywiad swobodny
	- planuje przebieg zajęć	Wywiad swobodny

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

Usługa „Kurs Trenera personalnego i Instruktor siłowni + szkolenia specjalistyczne” jest adresowana do osób, które chcą rozpocząć pracę w branży fitness jako trener personalny lub instruktor siłowni, a także do osób chcących podnieść swoje kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia treningów oraz pracy z klientem.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 32 godziny zegarowe (1 godzina = 60 minut). **W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.**

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną, w ramach której uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii, planowania treningu oraz zasad bezpieczeństwa, a następnie wykorzystują ją w praktyce poprzez naukę techniki ćwiczeń, prowadzenie treningów oraz pracę z klientem.

Program realizowany jest w formie zajęć praktycznych i warsztatowych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu treningowego.

Program szkolenia obejmuje następujące moduły:

Moduł 1. Trener Personalny + Instruktor Siłowni (16 h)

- podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki,
- zasady planowania treningów,
- zasady bezpieczeństwa w pracy trenera,
- nauka techniki ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych,
- prowadzenie treningu personalnego,
- analiza i korekta błędów ruchowych,
- symulacje pracy z klientem.

Moduł 2. Dietetyka poziom 1 i 2 (2 h)

- podstawy żywienia w sporcie,
- makroskładniki i ich rola,
- zasady bilansowania diety,
- wprowadzenie do suplementacji.

Moduł 3. Trening w zawieszaniu – TRX (2 h)

- ćwiczenia w zawieszaniu,
- praca z ciężarem własnego ciała,
- zasady bezpieczeństwa,
- prowadzenie krótkiej jednostki treningowej.

Moduł 4. Trening kettlebells (2 h)

- nauka techniki podstawowych ćwiczeń (swing, goblet squat, clean),
- wykorzystanie kettlebells w treningu obwodowym i funkcjonalnym.

Moduł 5. Trening funkcjonalny (2 h)

- ćwiczenia wielostawowe,
- poprawa mobilności, koordynacji i stabilizacji,
- układanie prostych obwodów treningowych.

Moduł 6. Trening Cross – poziom 1 (2 h)

- podstawowe elementy treningu cross,
- nauka techniki ćwiczeń,
- budowanie prostych zestawów treningowych.

Moduł 7. Trening medyczny (2 h)

- wprowadzenie do ćwiczeń kompensacyjnych,
- praca z osobami po urazach,
- zasady doboru ćwiczeń wspierających profilaktykę bólu i przeciążeń.

Moduł 8. Core & Stability (2 h)

- ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie,
- stabilizacja tułowia,
- kontrola oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

Część praktyczna obejmuje ćwiczenia aktywujące mięśnie głębokie, stabilizację tułowia oraz kontrolę oddechu i postawy w trakcie wysiłku.

Sposób organizacji walidacji:

Proces walidacji obejmuje weryfikację efektów uczenia się w części teoretycznej i praktycznej.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i składa się z:

- testu wiedzy sprawdzającego znajomość zagadnień teoretycznych,
- zadania praktycznego polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu fragmentu treningu personalnego.

Ocena uczestnika dokonywana jest na podstawie spełnienia określonych kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Maciej Skowronek	04-05-2026	09:00	16:00	07:00
2 z 6 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Maciej Skowronek	06-05-2026	09:00	16:00	07:00
3 z 6 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Maciej Skowronek	07-05-2026	09:00	16:00	07:00
4 z 6 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Maciej Skowronek	08-05-2026	09:00	16:00	07:00
5 z 6 Zajęcia praktyczno-teoretyczne	Maciej Skowronek	12-05-2026	10:00	13:30	03:30
6 z 6 Walidacja	-	12-05-2026	13:30	14:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	234,06 PLN
Koszt osobogodziny netto	234,06 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Skowronek

Trener personalny z zakresu dietyki sportowej oraz coach rozwoju osobistego, posiadający wieloletnie doświadczenie w pracy z klientem, poparte licznymi certyfikatami w obszarach takich jak trening siłowy, funkcjonalny, medyczny oraz psychologia sportu. Posiada doświadczenie w pracy zarówno ze sportowcami różnych dyscyplin, jak i osobami o zróżnicowanych celach treningowych, w tym z osobami z kontuzjami, problemami kręgosłupa oraz chorobami współistniejącymi. W swojej pracy stosuje indywidualne podejście do klienta, koncentrując się na realizacji celów treningowych, budowaniu trwałych nawyków oraz wspieraniu procesu zmiany stylu życia. Posiada ponad 20-letni staż sportowy. Specjalizuje się w budowaniu motywacji i dyscypliny treningowej z wykorzystaniem elementów psychologii sportu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**. Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zajęc, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

ul. Głębocka 13
03-287 Warszawa
woj. mazowieckie

Zielony Targówek Park Handlowy ul.Głębocka 13, 03-287 Warszawa
CELLAR GYM KAMIL SŁOTWIŃSKI ul. Grójecka 17, 04-934 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702