



## Od zera do świadomego treningu – kompleksowe szkolenie z treningu na siłowni

Numer usługi 2026/04/21/119329/3502429

8 000,00 PLN brutto  
8 000,00 PLN netto  
307,69 PLN brutto/h  
307,69 PLN netto/h  
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

HSS ŁUKASZ  
NOWAK

★★★★★ 5,0 / 5

1 057 ocen

📍 Piekary Śląskie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 22.05.2026 do 24.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Osoby początkujące oraz średniozaawansowane, które:

- nie wiedzą jak samodzielnie trenować na siłowni,
- chcą uporządkować swoją wiedzę,
- chcą nauczyć się samodzielnie planować i kontrolować własny trening.

Nie są wymagane wcześniejsze uprawnienia ani doświadczenie trenerskie.

**Minimalna liczba uczestników**

10

**Maksymalna liczba uczestników**

15

**Data zakończenia rekrutacji**

21-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

26

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie pn. „Od zera do świadomego treningu – kompleksowe szkolenie z treningu na siłowni” przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego planowania oraz realizacji treningu siłowego na siłowni,

poprzez nabycie podstawowej i ustrukturyzowanej wiedzy z zakresu anatomii i biomechaniki, opanowanie poprawnej techniki wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych, umiejętność doboru ćwiczeń do indywidualnych celów treningowych oraz tworzenia prostych planów treningowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady anatomii i biomechaniki w treningu siłowym w celu bezpiecznego i efektywnego wykonywania ćwiczeń.	Uczestnik identyfikuje zaangażowane grupy mięśniowe w podstawowych ćwiczeniach siłowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik analizuje zakres ruchu i ustawienie ciała w odniesieniu do stawów i osi ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dostosowuje pozycję wyjściową ćwiczenia do możliwości własnego ciała.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykonuje ćwiczenia siłowe z zachowaniem poprawnej techniki ruchu.	Uczestnik realizuje podstawowe ćwiczenia siłowe zgodnie z zasadami prawidłowej techniki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik kontroluje tor ruchu, tempo oraz oddech podczas ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik eliminuje podstawowe błędy techniczne wskazane przez instruktora.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik analizuje cel treningowy (np. siła, sylwetka, zdrowie, redukcja).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wybiera ćwiczenia odpowiednie do założonego celu i poziomu zaawansowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera ćwiczenia treningowe adekwatnie do określonego celu treningowego.	Uczestnik modyfikuje dobór ćwiczeń w przypadku ograniczeń ruchowych lub technicznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik tworzy plan treningowy obejmujący rozgrzewkę, część główną i zakończenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik planuje prosty plan treningowy z uwzględnieniem struktury jednostki treningowej.	Uczestnik porządkuje ćwiczenia według zasad logicznej kolejności treningowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dostosowuje objętość i intensywność treningu do poziomu zaawansowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zasady progresji obciążeń i podstawowej periodyzacji treningowej.	Uczestnik dobiera obciążenie adekwatne do możliwości ćwiczącego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik planuje stopniowe zwiększanie intensywności lub objętości treningowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik rozróżnia trening adaptacyjny od przeciążeniowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje i koryguje najczęstsze błędy techniczne w ćwiczeniach siłowych.	Uczestnik rozpoznaje błędy techniczne w wykonaniu ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wprowadza korekty poprawiające bezpieczeństwo i efektywność ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje wskazówki techniczne w praktyce treningowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa i prewencji kontuzji podczas treningu siłowego.	Uczestnik dobiera ćwiczenia i obciążenia z uwzględnieniem bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik reaguje na sygnały przeciążenia i zmęczenia organizmu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik wykorzystuje prawidłową rozgrzewkę i zakończenie treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik analizuje wpływ regeneracji na efekty treningowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uwzględnia zasady regeneracji i żywienia w planowaniu własnego treningu.	Uczestnik dobiera podstawowe działania regeneracyjne po treningu.
Uczestnik odnosi zasady żywienia do celów treningowych i obciążenia fizycznego.		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

Szkolenie pn. „Od zera do świadomego treningu – kompleksowe szkolenie z treningu na siłowni” przygotowuje uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego planowania oraz realizacji treningu siłowego na siłowni, poprzez nabycie podstawowej i ustrukturyzowanej wiedzy z zakresu anatomii i biomechaniki, opanowanie poprawnej techniki wykonywania podstawowych ćwiczeń siłowych, umiejętność doboru ćwiczeń do indywidualnych celów treningowych oraz tworzenia prostych planów treningowych.

Szkolenie dedykowane jest osobom początkującym oraz średniozaawansowanym, które:

- nie wiedzą jak samodzielnie trenować na siłowni,
- chcą uporządkować swoją wiedzę,
- chcą nauczyć się samodzielnie planować i kontrolować własny trening.

Nie są wymagane wcześniejsze uprawnienia ani doświadczenie trenerskie.

W celu osiągnięcia efektów uczenia się uczestnicy powinni wziąć pełny udział w szkoleniu, w szczególności wykonać z zaangażowaniem wszystkie zadania praktyczne.

Program szkolenia obejmuje:

1. Zakres teoretyczny: Podstawy anatomii i biomechaniki w treningu siłowym, Naukę poprawnej techniki podstawowych ćwiczeń siłowych, Dobór ćwiczeń do celu treningowego, Budowanie planów treningowych, Progresję obciążeń i periodyzację, Błędy techniczne i ich korekta, Bezpieczeństwo i prewencję kontuzji, Podstawy regeneracji i żywienia w kontekście treningu
2. Zakres praktyczny: Praktyczne warsztaty na sali treningowej, Analiza przypadków i praca na realnych przykładach.
3. **Walidacja:** Zadanie praktyczne (obserwacja w warunkach stymulowanych).

Walidacja poprzez obserwację w warunkach stymulowanych będzie prowadzona przez cały czas podczas zajęć. Osoba walidująca będzie przyglądała się pracy uczestniczki, będzie robiła zdjęcia i notowała uwagi. Na zakończenie szkolenia podsumuje krótko pracę uczestniczki oraz wskaże potencjały do doskonalenia.

Jedna godzina szkolenia trwa 45 minut i jest godziną lekcyjną. Przerwy wliczają się w czas szkolenia. Czas poświęcony na walidację wlicza się do czasu szkolenia.

Łączny czas szkolenia to 26 godzin lekcyjnych w tym:

Czas zajęć teoretycznych: 8 godzin lekcyjnych

Czas zajęć praktycznych: 18 godzin lekcyjnych (w tym przerwy i walidacja).

Czas walidacji oraz przerwy zostały wliczone w zajęcia praktyczne.

Warunki logistyczne: Zajęcia będą odbywały się w pełni wyposażonej sali szkoleniowej.

Nie jest wymagane specjalne przygotowanie się do szkolenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	8 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	8 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	307,69 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	307,69 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Mateusz Kocur

Doświadczenie zawodowe i szkoleniowe:

- 10 lat doświadczenia w pracy trenerskiej
- setki wytrenowanych podopiecznych
- prowadzenie treningów personalnych i EMS
- układanie indywidualnych planów treningowych
- prowadzenie zajęć grupowych oraz szkoleń praktycznych

Kwalifikacje i certyfikaty:

- Kurs Trenera Personalnego – RockFit
- Szkolenia i obozy sportowe u czołowych specjalistów w kraju
- Szkolenia kettlebell u Rafała Kaczmarka
- Kurs „Psychologia w dietetyce”
- Liczne kursy doskonalące z zakresu treningu siłowego i motorycznego

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników w formie kosmetyków będą udostępnione na początku szkolenia.

## Informacje dodatkowe

Dla osób posiadających dofinansowanie w wysokości min. 70% kosztów, usługa zostanie zwolniona z podatku VAT na podstawie: art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r. poz. 701).

## Adres

ul. Józefa Sowińskiego 2a

41-940 Piekary Śląskie

woj. śląskie

Studio Treningu Personalnego Mateusz Kocur

## Kontakt



**ALICJA NOWAK**

**E-mail** [alicja.mnowak@gmail.com](mailto:alicja.mnowak@gmail.com)

**Telefon** (+48) 730 891 919