



## Szkolenie: Skuteczny trening personalny - diagnostyka, technika i programowanie treningu

Numer usługi 2026/04/28/188950/3518592

1 980,00 PLN brutto  
 1 980,00 PLN netto  
 90,00 PLN brutto/h  
 90,00 PLN netto/h  
 264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
 CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

48 ocen

- 📍 Oświęcim
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 22:00 h
- 📅 07.11.2026 do 08.11.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Trenerzy personalni, instruktorzy fitness, fizjoterapeuci oraz osoby rozpoczynające pracę w branży treningowej, które chcą ugruntować wiedzę i umiejętności praktyczne w prowadzeniu treningów personalnych.</p> <p>Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe, natomiast wskazana jest podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych.</p> <p>Usługa dedykowana jest również uczestnikom programów rozwojowych, w tym: Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek – Rozwój, Nowystart w Małopolsce z EURESEM oraz Małopolski Pociąg do kariery.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	15
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-11-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	22
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia podstawowych jednostek treningowych z klientem indywidualnym.

Uczestnicy poznają zasady diagnozy ruchowej, programowania treningu, doboru ćwiczeń, korekty techniki oraz efektywnej komunikacji z klientem.

Po ukończeniu kursu trener potrafi zaplanować i poprowadzić trening dostosowany do celu, poziomu i możliwości podopiecznego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe zasady planowania i prowadzenia treningu	Uczestnik wskazuje zasady planowania treningu, etapy przygotowania i prowadzenia zajęć	Test teoretyczny
Demonstruje poprawną technikę podstawowych ćwiczeń siłowych	Uczestnik wykonuje ćwiczenia z zachowaniem prawidłowej techniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje metody komunikacji i instruktażu podczas pracy z klientem	Uczestnik udziela instrukcji i wskazówek w sposób zrozumiały i bezpieczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy prosty plan treningowy dostosowany do celu i poziomu	Uczestnik przygotowuje plan treningowy odpowiadający indywidualnym potrzebom	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

## Dzień 1 – Podstawy i technika treningu

**Cel dnia:** Zapoznanie uczestników z rolą trenera personalnego, zasadami techniki ćwiczeń, bezpieczeństwa i diagnozy ruchowej.

09:00 – 09:45 – Wprowadzenie

- Powitanie uczestników i przedstawienie prowadzących
- Omówienie celów kursu, programu i zasad zaliczenia
- Rola trenera personalnego i etyka pracy

09:45 – 10:30 – Komunikacja z klientem i motywacja

- Podstawy profesjonalnej komunikacji
- Budowanie relacji z klientem i techniki motywacyjne

10:30 – 11:15 – Diagnoza ruchowa – wzorce podstawowe

- Ocena podstawowych wzorców: squat, hinge, push, pull, core
- Identyfikacja ograniczeń ruchowych i błędów technicznych

11:15 – 12:45 – Technika ćwiczeń siłowych

- Poprawna technika: squat, hip hinge, push, pull
- Ćwiczenia praktyczne z obserwacją instruktora

12:45 – 13:15 – **Przerwa obiadowa**

13:15 – 14:00 – Diagnoza i korekta ruchu w praktyce – część I

- Symulacje pracy z uczestnikiem
- Indywidualne wskazówki i praktyczne zastosowanie wzorców ruchowych

14:00 – 14:30 – Diagnoza i korekta ruchu w praktyce – część II

- Ćwiczenia w grupach, analiza błędów

14:30 – 15:00 – Programowanie treningu – podstawy

- Planowanie jednostki treningowej: objętość, intensywność, progresja

15:00 – 16:00 – Układanie jednostki treningowej – część I

- Przygotowanie 60-minutowej jednostki treningowej
- Praca w grupach

16:00 – 16:30 – Układanie jednostki treningowej – część II

- Omówienie planów, korekta i feedback

16:30 – 17:15 – Prowadzenie fragmentu treningu – symulacje

- Praktyka w grupach
- Feedback od prowadzącego

17:15 – 17:30 – Podsumowanie dnia

- Sesja pytań i odpowiedzi
- Omówienie najważniejszych zagadnień praktycznych

## Dzień 2 – Prowadzenie i ewaluacja treningu

**Cel dnia:** Rozwój umiejętności prowadzenia jednostek treningowych, praktyczne zastosowanie programowania i weryfikacja wiedzy i umiejętności uczestników.

09:00 – 09:45 – Prowadzenie jednostki treningowej – część I

- Symulacje prowadzenia zajęć, wskazówki instruktora

09:45 – 10:30 – Prowadzenie jednostki treningowej – część II

- Ćwiczenia praktyczne z różnymi scenariuszami

10:30 – 11:15 – Analiza błędów i korekta techniki

- Identyfikacja typowych problemów
- Praktyczne wskazówki

11:15 – 12:00 – Układanie jednostki treningowej – część III

- Tworzenie planu pod konkretny cel uczestnika

12:00 – 12:30 – **Przerwa obiadowa**

12:30 – 13:15 – Praktyka prowadzenia jednostki – część III

- Ćwiczenia w grupach, indywidualny feedback

13:15 – 14:00 – Praktyka prowadzenia jednostki – część IV

- Rozwój umiejętności instruktażu i komunikacji z klientem

14:00 – 14:30 – Programowanie treningu zaawansowanego

- Progresje, modyfikacje i dostosowanie do różnych uczestników

14:30 – 15:00 – Symulacje pełnej jednostki treningowej

- Prowadzenie treningu od początku do końca
- Feedback od prowadzącego

15:00 – 15:30 – Podsumowanie i sesja pytań

- Omówienie najczęstszych błędów
- Dyskusja i wskazówki do dalszego rozwoju

15:30 – 16:15 – Egzamin teoretyczny

- Test wiedzy uczestników

16:15 – 17:45 – Egzamin praktyczny

- Prowadzenie jednostki treningowej pod nadzorem instruktora

17:45 – 18:00 – Zakończenie kursu

- Podsumowanie osiągnięć uczestników
- Wręczenie certyfikatów ukończenia szkolenia

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada 45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 23

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 23</b> Wprowadzenie	Rafał Kukła	07-11-2026	09:00	09:45	00:45
<b>2 z 23</b> Komunikacja z klientem i motywacja	Rafał Kukła	07-11-2026	09:45	10:30	00:45
<b>3 z 23</b> Diagnoza ruchowa – wzorce podstawowe	Rafał Kukła	07-11-2026	10:30	11:15	00:45
<b>4 z 23</b> Technika ćwiczeń siłowych	Rafał Kukła	07-11-2026	11:15	12:45	01:30
<b>5 z 23</b> Diagnoza i korekta ruchu w praktyce – część I	Rafał Kukła	07-11-2026	13:15	14:00	00:45
<b>6 z 23</b> Diagnoza i korekta ruchu w praktyce – część II	Rafał Kukła	07-11-2026	14:00	14:30	00:30
<b>7 z 23</b> Programowanie treningu – podstawy	Rafał Kukła	07-11-2026	14:30	15:00	00:30
<b>8 z 23</b> Układanie jednostki treningowej – część I	Rafał Kukła	07-11-2026	15:00	16:00	01:00
<b>9 z 23</b> Układanie jednostki treningowej – część II	Rafał Kukła	07-11-2026	16:00	16:30	00:30
<b>10 z 23</b> Prowadzenie treningu – symulacje fragmentu	Rafał Kukła	07-11-2026	16:30	17:15	00:45
<b>11 z 23</b> Podsumowanie dnia	Rafał Kukła	07-11-2026	17:15	17:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>12 z 23</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część I	Rafał Kukła	08-11-2026	09:00	09:45	00:45
<b>13 z 23</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część II	Rafał Kukła	08-11-2026	09:45	10:30	00:45
<b>14 z 23</b> Analiza błędów i korekta techniki	Rafał Kukła	08-11-2026	10:30	11:15	00:45
<b>15 z 23</b> Układanie jednostki treningowej – część III	Rafał Kukła	08-11-2026	11:15	12:00	00:45
<b>16 z 23</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część III	Rafał Kukła	08-11-2026	12:30	13:15	00:45
<b>17 z 23</b> Prowadzenie jednostki treningowej – część IV	Rafał Kukła	08-11-2026	13:15	14:00	00:45
<b>18 z 23</b> Programowanie treningu zaawansowanego	Rafał Kukła	08-11-2026	14:00	14:30	00:30
<b>19 z 23</b> Symulacje pełnej jednostki treningowej	Rafał Kukła	08-11-2026	14:30	15:00	00:30
<b>20 z 23</b> Podsumowanie i sesja pytań	Rafał Kukła	08-11-2026	15:00	15:30	00:30
<b>21 z 23</b> Egzamin teoretyczny	-	08-11-2026	15:30	16:15	00:45
<b>22 z 23</b> Egzamin praktyczny	-	08-11-2026	16:15	17:45	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>23 z 23</span> Zakończenie kursu	Rafał Kukła	08-11-2026	17:45	18:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 980,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 980,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	90,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Rafał Kukła

Magister wychowania fizycznego, trener personalny oraz założyciel zespołu trenerów i fizjoterapeutów Body Armour. Specjalizuje się w treningu siłowym, funkcjonalnym i prozdrowotnym. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, specjalizacja przygotowanie motoryczne. Posiada kwalifikacje trenera przygotowania motorycznego Australian Strength and Conditioning Association (poziom 1) oraz blisko dziesięcioletnie doświadczenie w pracy z ruchem, obejmujące trening siłowy, gimnastykę, kettlebell i zajęcia ruchowe dla różnych grup wiekowych. Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego oraz zajęcia praktyczne dla osób indywidualnych i grupowych, wspierając rozwój umiejętności uczestników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF), obejmujących:

- skrypt z konspektem zajęć,

- przykładowe plany treningowe,
- checklistę do analizy techniki ćwiczeń,
- zestaw testów kontrolnych wspierających utrwalenie wiedzy i umiejętności.

Materiały są dostosowane do poziomu uczestników i wspierają samodzielny rozwój po zakończeniu kursu.

## Warunki uczestnictwa

Do udziału w szkoleniu może przystąpić każda osoba pełnoletnia, która z własnej woli deklaruje chęć uczestnictwa w usłudze. Uczestnik powinien być w stanie wykonywać podstawowe aktywności fizyczne oraz być gotowy do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe w pracy trenera personalnego, natomiast wskazana jest podstawowa znajomość ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych.

## Informacje dodatkowe

Zgodnie z przepisami prawa oraz założeniami projektu szkolenia, minimalny wynik zdania testu teoretycznego oraz egzaminu praktycznego **wynosi 70% poprawnych odpowiedzi** lub wykonanych zadań. Taki próg zapewnia, że uczestnik posiada podstawowe umiejętności niezbędne do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia jednostek treningowych, w tym diagnozy ruchowej, doboru ćwiczeń, korekty techniki oraz komunikacji z klientem.

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada **45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej**.

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia będzie wydane, jeżeli obecność na zajęciach uczestnika, była **nie niższa niż 80%** liczby godzin określonych programem szkolenia oraz uczestnik zaliczył egzamin wewnętrzny.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.):

- **art.43 ust.1 pkt 29 lit.b - ustawy o VAT**

## Adres

ul. Chemików 1a  
32-600 Oświęcim  
woj. małopolskie

Training Therapy Oświęcim to kameralne studio treningowe w Oświęcimiu, przystosowane do prowadzenia zajęć indywidualnych i grupowych. Obiekt zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia szkoleń praktycznych, w tym dostęp do sprzętu do treningu siłowego i funkcjonalnego.

Studio umożliwia prowadzenie ćwiczeń w sposób bezpieczny i kontrolowany oraz wspiera naukę techniki, planowania treningu i pracy z klientem. Lokalizacja i wyposażenie pozwalają na realizację szkoleń dla uczestników o różnym poziomie zaawansowania.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**DOROTA MAZIARZ**

**E-mail** [vimaks.szkolenia@vimaks.eu](mailto:vimaks.szkolenia@vimaks.eu)

**Telefon** (+48) 690 434 795

