



## Szkolenie Trener Personalny

Numer usługi 2026/04/28/159467/3518737

5 700,00 PLN brutto

5 700,00 PLN netto

118,75 PLN brutto/h

118,75 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

ZDROWA FORMA  
Jakub Hoszowski

★★★★★ 4,7 / 5

188 ocen

📍 Tarnobrzeg

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 48:00 h

📅 18.07.2026 do 02.08.2026

## 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

3

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

17-07-2026

### 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 nie są wliczane w czas trwania usługi (szkolenia).

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 35

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 35</b> Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu	Marcin Podwyszyński	18-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	18-07-2026	10:30	11:00	00:30
<b>3 z 35</b> Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu	Marcin Podwyszyński	18-07-2026	11:00	13:00	02:00
<b>4 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	18-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>5 z 35</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno	Marcin Podwyszyński	18-07-2026	13:30	17:00	03:30
<b>6 z 35</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	Marcin Podwyszyński	19-07-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 35 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	19-07-2026	10:30	11:00	00:30
8 z 35 Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy	Marcin Podwyszyński	19-07-2026	11:00	13:00	02:00
9 z 35 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	19-07-2026	13:00	13:30	00:30
10 z 35 Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu	Marcin Podwyszyński	19-07-2026	13:30	17:00	03:30
11 z 35 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	Marcin Podwyszyński	25-07-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 35 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	25-07-2026	10:30	11:00	00:30
13 z 35 Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego	Marcin Podwyszyński	25-07-2026	11:00	13:00	02:00
14 z 35 Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	25-07-2026	13:00	13:30	00:30
15 z 35 Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW	Marcin Podwyszyński	25-07-2026	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 35</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału	Marcin Podwyszyński	26-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>17 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	26-07-2026	10:30	11:00	00:30
<b>18 z 35</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału	Marcin Podwyszyński	26-07-2026	11:00	13:00	02:00
<b>19 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	26-07-2026	13:00	13:30	00:30
<b>20 z 35</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej	Marcin Podwyszyński	26-07-2026	13:30	17:00	03:30
<b>21 z 35</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Marcin Podwyszyński	31-07-2026	14:00	15:30	01:30
<b>22 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	31-07-2026	15:30	16:00	00:30
<b>23 z 35</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego	Marcin Podwyszyński	31-07-2026	16:00	18:00	02:00
<b>24 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	31-07-2026	18:00	18:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>25 z 35</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych	Marcin Podwyszyński	31-07-2026	18:30	22:00	03:30
<b>26 z 35</b> Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	Marcin Podwyszyński	01-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>27 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	01-08-2026	10:30	11:00	00:30
<b>28 z 35</b> Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy	Marcin Podwyszyński	01-08-2026	11:00	13:00	02:00
<b>29 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	01-08-2026	13:00	13:30	00:30
<b>30 z 35</b> Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia	Marcin Podwyszyński	01-08-2026	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>31 z 35</b> Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia	Marcin Podwyszyński	02-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>32 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	02-08-2026	10:30	11:00	00:30
<b>33 z 35</b> Powtórka materiału	Marcin Podwyszyński	02-08-2026	11:00	14:30	03:30
<b>34 z 35</b> Przerwa kawowa	Marcin Podwyszyński	02-08-2026	14:30	15:00	00:30
<b>35 z 35</b> Egzamin	-	02-08-2026	15:00	16:00	01:00

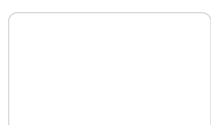
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 700,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 700,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	118,75 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	118,75 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

**Marcin Podwyszyński**



Trener personalny od najmłodszych lat pasjonuje się sportem co zaowocowało startami w zawodach sylwetkowych. W 2013 roku uzyskał uprawnienia i kompetencje trenerskie i rozpoczął pracę jako instruktor i trener na siłowni co trwa do dziś.

Dzięki wiedzy zdobytej w różnego typu szkoleniach z zakresu suplementacji, żywienia, treningu oraz 10 letniej pracy trenerskiej z powodzeniem prowadzi klientów różnych dyscyplin sportowych oraz osoby chcące zadbać o swoje zdrowie i tężyznę fizyczną.

## 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.

Podstawa zwolnienia z VAT:

Dofinansowanie co najmniej w 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.).

## Adres

ul. Aleja Warszawska 5

39-400 Tarnobrzeg

woj. podkarpackie

Miejscem realizacji usługi jest siłownia - Xtreme Fitness.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt

JAKUB HOSZOWSKI



**E-mail** [kubaforma@onet.eu](mailto:kubaforma@onet.eu)

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