

Instytut Nauki
i Szkolnictwa

Kurs Trenera Personalnego - Szkolenie prowadzące do uzyskania kwalifikacji

Numer usługi 2026/04/29/172967/3523119

6 396,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

336,63 PLN brutto/h

273,68 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

IMPERIAL-DS
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

110 ocen

📍 Częstochowa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🕒 19:00 h

📅 09.07.2026 do 12.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową szkolenia stanowią osoby chcące zdobyć kwalifikację Trenera Personalnego i rozpocząć lub rozwinąć działalność w branży fitness. Są to zarówno osoby bez doświadczenia zawodowego, pasjonaci aktywności fizycznej planujący zmianę ścieżki kariery, jak i studenci oraz absolwenci kierunków takich jak wychowanie fizyczne, fizjoterapia czy dietetyka. Szkolenie skierowane jest również do instruktorów siłowni i trenerów, którzy chcą usystematyzować wiedzę z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, dietetyki, diagnostyki oraz programowania treningu. Uczestnikami są osoby zmotywowane do podnoszenia kompetencji, zainteresowane pracą z klientem indywidualnym i odpowiedzialnym prowadzeniem procesu treningowego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

08-07-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Liczba godzin usługi

19

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, programowania i prowadzenia treningu personalnego w oparciu o wiedzę z zakresu anatomii funkcjonalnej, fizjologii wysiłku, dietytyki oraz diagnostyki klienta. Uczestnik nabeździe umiejętność oceny sprawności, doboru ćwiczeń, korekty techniki oraz tworzenia planów treningowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i skuteczności

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę i funkcjonowanie aparatu ruchu człowieka w kontekście treningu personalnego	<ul style="list-style-type: none">- omawia budowę i funkcje układu kostno-stawowego- opisuje główne grupy mięśniowe i ich funkcje- wyjaśnia mechanikę podstawowych wzorców ruchowych (przysiad, wykrok, martwy ciąg)	Test teoretyczny
Wyjaśnia podstawy fizjologii wysiłku fizycznego	<ul style="list-style-type: none">- rozróżnia wysiłek tlenowy i beztlenowy- opisuje systemy energetyczne- oblicza HRmax i wyznacza strefy intensywności- wskazuje zasady regeneracji	Test teoretyczny
Charakteryzuje podstawy dietytyki sportowej	<ul style="list-style-type: none">- wyjaśnia zasady bilansu kalorycznego- omawia rolę makroskładników- wskazuje podstawowe zasady żywienia okołotreningowego	Test teoretyczny
Wskazuje przeciwwskazania do wysiłku fizycznego i zasady bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none">- wymienia przeciwwskazania bezwzględne i względne- identyfikuje „czerwone flagi”- opisuje zasady BHP w pracy trenera personalnego	Test teoretyczny
Przeprowadza wywiad i diagnostykę funkcjonalną klienta	<ul style="list-style-type: none">- przeprowadza wywiad zdrowotny i treningowy- analizuje skład ciała- wykonuje testy funkcjonalne- identyfikuje wady postawy- formułuje wnioski do planu treningowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i programuje proces treningowy zgodnie z celem klienta	<ul style="list-style-type: none">- określa cele krótko- i długoterminowe- dobiera formę treningu (FBW, split, funkcjonalny, obwodowy)- ustala objętość, intensywność i częstotliwość- stosuje zasady periodyzacji- planuje regenerację	Analiza dowodów i deklaracji
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje tygodniowy plan treningowy dla różnych poziomów zaawansowania	<ul style="list-style-type: none"> - tworzy kompletną strukturę jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, schłodzenie) - dostosowuje plan do celu (redukcja, masa, poprawa sprawności) - dokumentuje postępy klienta 	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi jednostkę treningową	<ul style="list-style-type: none"> - prezentuje prawidłową technikę ćwiczeń - udziela instruktażu - koryguje błędy ruchowe - kontroluje intensywność wysiłku 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Modyfikuje program treningowy	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje progresję i regresję ćwiczeń - dostosowuje obciążenia - reaguje na przeciążenia i dolegliwości bólowe 	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje bezpieczne środowisko treningowe	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje stanowisko treningowe - dobiera bezpieczne obciążenia - reaguje na sygnały zagrożenia 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przestrzega zasad etyki zawodowej i odpowiedzialności trenera personalnego	<ul style="list-style-type: none"> - respektuje granice kompetencji zawodowych - rekomenduje konsultację specjalistyczną w uzasadnionych przypadkach - komunikuje się profesjonalnie z klientem 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo klienta	<ul style="list-style-type: none"> - podejmuje decyzje z uwzględnieniem stanu zdrowia klienta - reaguje adekwatnie na sytuacje ryzykowne - przestrzega zasad BHP 	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://icvc.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://icvc.eu/>

Informacje

Program

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji pn.: "Trener Personalny"

Harmonogram obejmuje 19 Godzin zegarowych z czego zajęcia Teoretyczno-Praktyczne 15,15 h, Przerwa - 2,45 h, Walidacja - 1 h. Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.

PROGRAM SZKOLENIA (ZAKRES TEMATYCZNY)

DZIEŃ 1 – ZAJĘCIA ONLINE - PODSTAWY TRENERA PERSONALNEGO I FIZJOTERAPII FUNKCJONALNEJ

Moduł I – Rola trenera personalnego i współpraca z fizjoterapeutą (teoria + case study)

- Rola i odpowiedzialność trenera personalnego.
- Zakres kompetencji trenera a fizjoterapeuty – kiedy odesłać klienta.
- Wywiad z klientem: cele, przeciwwskazania, historia urazów.
- Formularz zdrowotny i karta treningowa.

Moduł II - Przerwa

Moduł III – Anatomia funkcjonalna układu ruchu w pracy trenera

- Podstawy budowy układu ruchu: kręgosłup, staw biodrowy, kolanowy, barkowy.
- Mięśnie posturalne a globalne – słabe ogniwa u typowego klienta siłowni.
- Łańcuchy mięśniowo-powięziowe w praktyce trenera.

DZIEŃ 2 – ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE

Moduł IV – Fizjologia wysiłku i bezpieczeństwo treningu

- Podstawy fizjologii wysiłku (tętno, strefy intensywności, regeneracja).
- Przeciwwskazania do wysiłku fizycznego i czerwone flagi.
- Pierwsza pomoc na siłowni (omówienie typowych sytuacji).

Moduł V – Diagnostyka funkcjonalna i posturalna (praktyka)

- Ocena postawy ciała – obserwacja statyczna i dynamiczna.
- Podstawowe testy funkcjonalne (m.in. przysiad, wyrok, testy zakresu ruchu).
- Najczęstsze dysfunkcje (kolano koślawe, przodopochylenie miednicy, ograniczenia barku).
- Formułowanie prostych wniosków treningowych.

Moduł VI - Przerwa

Moduł VII – Core, zdrowy kręgosłup i ćwiczenia korekcyjne (praktyka)

- Pojęcie core stability i znaczenie mięśni głębokich.
- Ćwiczenia stabilizujące i antyprzeciążeniowe dla kręgosłupa.

- Dobór ćwiczeń dla osób z bólem pleców w porozumieniu z fizjoterapeutą.
- Przykładowe zestawy ćwiczeń korekcyjnych.

Moduł VII - Przerwa

Moduł IX – Mobility, stretching, PIR, rolowanie (praktyka)

- Mobility – zasady poprawy zakresu ruchu w stawach.
- Stretching statyczny, dynamiczny, PIR – zastosowanie w treningu.
- Rolowanie mięśniowo-powięziowe (foam roller, piłki terapeutyczne).
- Dobór technik do najczęstszych problemów (bark, biodro, odcinek lędźwiowy).

DZIEŃ 3 – MOBILITY, ROZLUŻNIANIE I PLANOWANIE TRENINGU

Moduł X – Trening siłowy i funkcjonalny z elementami fizjoterapii (praktyka)

- Technika podstawowych ćwiczeń (przysiad, martwy ciąg, wyciskanie, wiosłowanie).
- Regresja i progresja ćwiczeń dla różnych poziomów zaawansowania.
- Ćwiczenia funkcjonalne wspierające stabilizację i kontrolę ruchu.
- Błędy techniczne i ich korekcja z perspektywy profilaktyki urazów.

Moduł XI - Przerwa

Moduł XII – Planowanie procesu treningowego

- Struktura jednostki treningowej (rozgrzewka, część główna, schłodzenie).
- Podstawowe zasady planowania mikrocyklu (1–4 tygodnie).
- Plan treningowy dla różnych celów (redukcja, masa, poprawa sprawności).
- Dokumentowanie postępów klienta.

Moduł XIII - Przerwa

Moduł XIV – Praca na przypadkach (case study)

- Opracowanie planu treningowo-korekcyjnego dla przykładowego klienta.
- Prezentacja i omówienie przygotowanych rozwiązań w grupie.
- Feedback trenera prowadzącego.

Moduł XV – Walidacja (egzamin praktyczno-teoretyczny)

- Test teoretyczny podsumowujący wiedzę ze szkolenia.
- Krótka sesja treningowa z „klientem” (instruktaż, korekta, dobór ćwiczeń).
- Omówienie wyników i rekomendacje rozwojowe.

Metody walidacji:

1. Test teoretyczny (wiedza z anatomii, fizjologii, dietetyki)
2. Obserwacja w warunkach rzeczywistych (prowadzenie treningu, bezpieczeństwo, kompetencje społeczne),
3. Obserwacja w warunkach symulowanych (diagnostyka, planowanie, modyfikacja)
4. analiza dowodów i deklaracji (opracowane plany treningowe)
5. Wręczenie certyfikatów

Okres oczekiwania wyniku przeprowadzonej walidacji oraz wydaniu certyfikatu - w tym samym dniu co prowadzona walidacja.

Uczestnik po ukończeniu kursu będzie potrafił:

1. Diagnozować klienta przed rozpoczęciem współpracy

Uczestnik będzie potrafił:

- przeprowadzić profesjonalny wywiad zdrowotny i treningowy,
- ocenić poziom sprawności i mobilności klienta,
- wykonać podstawowe testy funkcjonalne,
- rozpoznać wady postawy i ograniczenia ruchowe,
- zidentyfikować przeciwwskazania do wysiłku fizycznego,
- sformułować wnioski stanowiące podstawę do planu treningowego.

2. Planować i programować proces treningowy

Uczestnik będzie potrafił:

- określić cele krótko- i długoterminowe (redukcja, masa, poprawa sprawności, zdrowie),
- dobrać odpowiednią metodę treningową (FBW, split, funkcjonalny, obwodowy),
- ustalić objętość, intensywność i częstotliwość treningów,
- stosować podstawowe zasady periodyzacji,
- zaplanować mikrocykl treningowy (1–4 tygodnie),
- uwzględnić regenerację w procesie treningowym.

3. Prowadzić bezpieczną i efektywną jednostkę treningową

Uczestnik będzie potrafił:

- prawidłowo zaprezentować technikę podstawowych ćwiczeń (m.in. przysiad, martwy ciąg, wyciskanie),
- udzielać jasnego i zrozumiałego instruktażu,
- korygować błędy techniczne,
- kontrolować intensywność wysiłku (np. na podstawie stref tętna),
- dostosować ćwiczenia do poziomu zaawansowania klienta,
- zapewnić bezpieczeństwo i przestrzegać zasad BHP.

4. Modyfikować program treningowy

Uczestnik będzie potrafił:

- wprowadzać progresję i regresję ćwiczeń,
- dostosowywać obciążenia do postępów klienta,
- reagować na przeciążenia i sygnały bólowe,
- modyfikować plan w przypadku stagnacji lub zmiany celu.

5. Stosować podstawy dietetyki i fizjologii wysiłku

Uczestnik będzie potrafił:

- obliczyć HRmax i wyznaczyć strefy intensywności,
- rozróżnić wysiłek tlenowy i beztlenowy,
- wyjaśnić zasady bilansu kalorycznego,
- wskazać rolę makroskładników w diecie osoby trenującej,
- uwzględniać regenerację w planie pracy z klientem.

6. Pracować zgodnie z etyką i standardami zawodu

Uczestnik będzie potrafił:

- respektować granice swoich kompetencji,
- współpracować z fizjoterapeutą lub innym specjalistą w razie potrzeby,
- komunikować się profesjonalnie z klientem,
- brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo i jakość procesu treningowego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 15 Rola trenera personalnego i współpraca z fizjoterapeutą (teoria + case study)	Dawid Nabiałek	09-07-2026	17:00	18:30	01:30	Nie
2 z 15 Przerwa	Dawid Nabiałek	09-07-2026	18:30	18:45	00:15	Nie
3 z 15 Anatomia funkcjonalna układu ruchu w pracy trenera	Dawid Nabiałek	09-07-2026	18:45	20:00	01:15	Nie
4 z 15 Fizjologia wysiłku i bezpieczeńst wo treningu	Dawid Nabiałek	11-07-2026	08:00	09:30	01:30	Tak
5 z 15 Diagnostyka funkcjonalna i posturalna (praktyka)	Dawid Nabiałek	11-07-2026	09:30	11:15	01:45	Tak
6 z 15 Przerwa	Dawid Nabiałek	11-07-2026	11:15	11:45	00:30	Tak
7 z 15 Core, zdrowy kręgosłup i ćwiczenia korekcyjne (praktyka)	Dawid Nabiałek	11-07-2026	11:45	14:00	02:15	Tak
8 z 15 Przerwa	Dawid Nabiałek	11-07-2026	14:00	14:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
9 z 15 Mobility, stretching, PIR, rolowanie (praktyka)	Dawid Nabiałek	11-07-2026	14:45	16:00	01:15	Tak
10 z 15 Trening siłowy i funkcjonalny z elementami fizjoterapii (praktyka)	Dawid Nabiałek	12-07-2026	08:00	10:30	02:30	Tak
11 z 15 Przerwa	Dawid Nabiałek	12-07-2026	10:30	11:00	00:30	Tak
12 z 15 Planowanie procesu treningowego	Dawid Nabiałek	12-07-2026	11:00	13:15	02:15	Tak
13 z 15 Przerwa	Dawid Nabiałek	12-07-2026	13:15	14:00	00:45	Tak
14 z 15 Praca na przypadkach (case study)	Dawid Nabiałek	12-07-2026	14:00	15:00	01:00	Tak
15 z 15 Walidacja (egzamin praktyczno-teoretyczny). Metody walidacji: Test teoretyczny, Obserwacja w warunkach rzeczywistych, Obserwacja w warunkach symulowanych, analiza dowodów i deklaracji	-	12-07-2026	15:00	16:00	01:00	Tak

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	336,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	273,68 PLN
W tym koszt walidacji brutto	369,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	369,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dawid Nabiałek

Trener personalny oraz założyciel Body Condition Center – ośrodka specjalizującego się w kompleksowym przygotowaniu motorycznym, treningu zdrowotnym oraz kształtowaniu sprawności ogólnej i specjalnej. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w Bazie Usług Rozwojowych. Absolwent Wydziału Nauk o Zdrowiu o specjalności Wychowanie Fizyczne na Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Wykształcenie akademickie, poparte licznymi szkoleniami z zakresu przygotowania motorycznego, treningu medycznego i programowania procesu treningowego, stanowi fundament pracy opartej na aktualnych dowodach naukowych (evidence-based practice).

Doświadczenie sportowe zdobywane na poziomie wyczynowym – jako zawodnik klubów Wisła Kraków, Raków Częstochowa oraz Skra Częstochowa – przekłada się na pełne zrozumienie wymagań sportu profesjonalnego. Praktyka ta umożliwia skuteczne planowanie i periodyzację treningu w oparciu o analizę potrzeb zawodnika, specyfikę dyscypliny oraz monitoring obciążeń.

Specjalizacja obejmuje rozwój kluczowych zdolności motorycznych: szybkości, mocy, siły oraz prewencji urazów. W procesie treningowym wykorzystywana jest diagnostyka funkcjonalna, analiza wzorców ruchowych oraz indywidualizacja bodźców treningowych. Równolegle realizowane są programy ukierunkowane na osoby pracujące w pozycjach wymuszonych, zmagające się z przeciążeniami aparatu ruchu i dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, bioder czy kolan.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe przekazywane są w formie elektronicznej (prezentacje, opracowania tematyczne, karty pracy, przykładowe plany treningowe). Warunkiem uzyskania certyfikatu potwierdzającego kwalifikację „Trener Personalny” jest obecność na zajęciach oraz pozytywne zaliczenie walidacji, obejmującej test teoretyczny i część praktyczną.

Szkolenie realizowane jest w formie mieszanej stacjonarnej połączonej z usługą zdalną w czasie rzeczywistym, z wykorzystaniem sprzętu treningowego dostępnego na miejscu. W trakcie zajęć przewidziane są przerwy zgodnie z harmonogramem.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu realizacji usługi w przypadku zdarzeń losowych lub niewystarczającej liczby zgłoszeń, o czym uczestnicy zostaną poinformowani z odpowiednim wyprzedzeniem.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w szkoleniu jest ukończenie 18. roku życia oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania wysiłku fizycznego. Uczestnicy zobowiązani są do posiadania stroju sportowego oraz obuwia zmiennego przeznaczonego do ćwiczeń na sali treningowej.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% jest zwolniona z podatku VAT.

Zwolnione z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w zw. z art. 82 ust. 3 ustawy o VAT.

Warunki techniczne

Platforma / rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa

- Microsoft Teams

Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji

- Komputer, laptop, telefon lub tablet z dostępem do internetu.
- Procesor: Minimalnie jednordzeniowy 1 GHz, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (np. Intel i3/i5/i7 lub AMD ekwiwalent).
- Pamięć RAM: Minimalnie 2 GB, zalecane 4 GB lub więcej.

Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować uczestnik

- Minimalna prędkość łącza: 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p.

Niezbędne oprogramowanie umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, macOS 10.10 lub nowszy, Linux, iOS, Android.
- Zainstalowana aktualna wersja jednej z przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania, ale dostęp do aplikacji Microsoft Teams może poprawić jakość połączenia.
- W przypadku wyboru łączenia się poprzez telefon, wymagane jest zainstalowanie aplikacji Microsoft Teams

Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu online

- Link jest ważny do momentu zakończenia spotkania.

Zalecane parametry łącza internetowego

- Łącze internetowe o minimalnej przepustowości 600 kb/s dla wideo wysokiej jakości, zalecane minimum 1,2 Mb/s dla wideo 720p i 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Dla grupowych połączeń wideo zalecane 1,0 Mb/s dla wideo wysokiej jakości i do 3,8 Mb/s dla wideo 1080p. Udostępnianie

