



Kurs: Trener Personalny z uwzględnieniem zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/05/04/176672/3534200

8 364,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 68:00 h

📅 20.06.2026 do 18.07.2026

★★★★★ 4,6 / 5

1 212 ocen

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to:

osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia

osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik

osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje

osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące posiadać kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego

osoby zainteresowane rozwijaniem zielonych kompetencji w pracy trenera personalnego, w szczególności w zakresie odpowiedzialności zawodowej oraz zrównoważonego planowania i realizacji procesu treningowego

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto uczestnicy zdobywają i ćwiczą kompetencje niezbędne do prowadzenia bezpiecznych, skutecznych i świadomych sesji treningowych, w tym zielonych kompetencji związanych z odpowiedzialnością zawodową, dbałością o zdrowie i dobrostan klientów oraz zrównoważonym wykorzystaniem zasobów. Szkolenie rozwija również kompetencje miękkie, umożliwiające efektywną, empatyczną i komplementarną komunikację z podopiecznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|-------------------------------------|
| Posługuje się nomenklaturą zawodu trenera personalnego | stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych | Test teoretyczny |
| | stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej, w tym zasad zielonych kompetencji | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera, w tym odpowiedzialne i zrównoważone prowadzenie treningu | ustala reguły współpracy z podopiecznym | Test teoretyczny |
| | ustala wolumen sprzedaży swoich usług | Test teoretyczny |
| Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny) | prowadzi rozmowę handlową | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego | Test teoretyczny |
| | używa technik pozwalających naprowadzenie treningów personalnych, z uwzględnieniem dobrostanu klienta i efektywnego wykorzystania zasobów | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wykorzystuje model obsługi klienta PTA | stosuje MOK zgodny ze standardami PTA | Test teoretyczny |
| | odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przed transakcyjną, – faza transakcyjna, – faza po transakcyjną. | Test teoretyczny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|--|--|
| Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie | stosuje technikę metody "pierwszych 3sekund" | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | <p>praktykuje podstawowe technik i autoprezentacji</p> <p>dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki</p> | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Test teoretyczny</p> |
| Prowadzi wywiad medycznolifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki | opracowuje test oceny funkcjonalnej na podstawie wzorca OHS, interpretuje jego wyniki | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | prowadzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | posiada wiedzę na temat najważniejszych testów sprawności opartych o model Zuchory | <p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| Dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki | dokonuje analizy wzrokowej sylwetki | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Stosuje główne typologie motywacji(zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie /unikanie) Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku | odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnętrzna /wewnętrzna, dążenie / unikanie) | Test teoretyczny |
| | dopasowuje model motywacyjny DNATamary Lowe | Test teoretyczny |
| | wymienia choroby XXI wieku | Test teoretyczny |
| | dopasowuje strategie żywieniowe i suplementacyjne dostosowane do celów podopiecznego | Test teoretyczny |
| Wykonuje bezpieczną próbną sesję treningową | prowadzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| | sporządza odpowiedni plan treningowy na podstawie wcześniejzebranych wyników | Wywiad swobodny |

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|-------------------------------------|
| Posiada wiedzę na temat najważniejszych zagadnień teoretycznych dot. Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego | odtwarza najważniejsze wzorce ruchowe Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka | stosuje metody budowania stabilizacji | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka | Test teoretyczny |
| | wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka | Test teoretyczny |
| Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej | wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych | Test teoretyczny |
| | tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą | Test teoretyczny |

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

Kurs: Trener Personalny (z uwzględnieniem zielonych kompetencji)

Dzień 1:

Anatomia i fizjologia

Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji

Metody korekcji

Dzień 2:

Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele

Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń

Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego

Trening medyczny

Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce

Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności

Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych

Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu

Dzień 3:

Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym:

Różne formy rozgrzewki

Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej

Metody kształtowania siły

Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc

Jednostki a akcentem na mięśnie głębokie i gibkość

Trening koordynacji ruchowej

Dzień 4:

Specyfika pracy Trenera Personalnego - Omówienie roli trenera w kształtowaniu zdrowia i dobrostanu klientów, z uwzględnieniem zielonych kompetencji w pracy zawodowej (odpowiedzialność, etyka, długofalowy wpływ treningu).

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I - Charakterystyka środowiska pracy w zmiennych warunkach, z naciskiem na zdrowie, bezpieczeństwo i dostępność treningu. Wprowadzenie do zielonych kompetencji społecznych: inkluzywność, profilaktyka, dobrostan klienta.

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II - Etyka, odpowiedzialność i jakość usług w pracy trenera. Rozwijanie zielonych kompetencji w zarządzaniu i relacjach: dokumentacja procesu, świadome decyzje, zaufanie w relacji trener-klient.

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III - Zrównoważone planowanie i realizacja treningu, racjonalne zarządzanie obciążeniem i regeneracją. Rozwijanie zielonych kompetencji środowiskowych: trening niskoemisyjny, minimalizacja sprzętu, efektywne wykorzystanie zasobów.

Dzień 5:

Planowanie i periodyzacja treningowa - Omówienie zasad zrównoważonego planowania procesu treningowego i rozwijania zielonych kompetencji systemowych: racjonalne zarządzanie obciążeniem, regeneracją oraz zdrowiem klienta i trenera.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I - Rozwijanie zielonych kompetencji w planowaniu: trening zaplanowany w długim horyzoncie, minimalizacja ryzyka kontuzji, efektywne wykorzystanie czasu i zasobów biologicznych.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II - Wdrażanie

zielonych kompetencji w periodyzacji: zapobieganie wypaleniu klienta i trenera, dbałość o zdrowie i długofalową efektywność treningu, regeneracja jako element sustainability.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III - Kształtowanie zielonych kompetencji w praktyce: efektywność treningu zamiast nadprodukcji bodźców, świadome zarządzanie obciążeniem i zdrowiem, integracja zasad sustainability w codziennej pracy trenera.

Dzień 6:

Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I - Wprowadzenie do ekologicznego podejścia do wyposażenia treningowego i rozwijania zielonych kompetencji środowiskowych: dobór sprzętu wielofunkcyjnego, trwałego i o niskim śladzie środowiskowym.

Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.

Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp.

Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik.

Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy

Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę.

Dzień 7:

Programowanie treningu cross w oparciu o szablon

Struktura Treningu

Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność)

Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross

przysiad (air squat, front squat i ohs)

wyciskanie (strict press, push press, push jerk)

podnoszenie (deadlift, sumo deadlift high pull, hand power clen)

Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wall ball, ćwiczenia gimnastyczne)

Prowadzenie zajęć

Dzień 8:

Trening siłowy.

Warsztat praktyczny cz. I

Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego

Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej.

Ćwiczenia na górną część ciała

Trening siłowy.

Warsztat praktyczny cz. II

Ćwiczenia na dolną część ciała

Dzień 9: Walidacja - egzamin teoretyczny i praktyczny

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 20h jak i praktycznej oraz case study 44 h i 4h walidacji.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 77

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 77 Anatomia i fizjologia. Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |
| 2 z 77 Przerwa | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 3 z 77 Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 11:15 | 13:30 | 02:15 |
| 4 z 77 Przerwa | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 5 z 77 Metody korekcji cz. I Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 14:00 | 15:45 | 01:45 |
| 6 z 77 Przerwa | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 7 z 77 Metody korekcji cz. II Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 20-06-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 77 Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 09:00 | 10:00 | 01:00 |
| 9 z 77 Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń. Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego . Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 10 z 77 Przerwa | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 11 z 77 Trening medyczny. Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce. Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 11:15 | 12:30 | 01:15 |
| 12 z 77 Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności. Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 12:30 | 13:30 | 01:00 |
| 13 z 77 Przerwa | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 14 z 77 Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych. Warsztat praktyczny/case study | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |
| 15 z 77 Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz. I | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 15:00 | 15:45 | 00:45 |
| 16 z 77 Przerwa | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 17 z 77 Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/case study cz. II | Adam Derdzikowski | 21-06-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 18 z 77 Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 09:00 | 10:00 | 01:00 |
| 19 z 77 Różne formy rozgrzewki. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 20 z 77 Przerwa | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 21 z 77 Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 11:15 | 12:30 | 01:15 |
| 22 z 77 Metody kształtowania siły. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 12:30 | 13:30 | 01:00 |
| 23 z 77 Przerwa | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 24 z 77 Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |
| 25 z 77 Jednostki treningowe z akcentem na mięśnie głębokie i gibkość. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 15:00 | 15:45 | 00:45 |
| 26 z 77 Przerwa | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 27 z 77 Trening koordynacji ruchowej. Warsztat praktyczny/case study | Dominik Michał Fortuna | 27-06-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 28 z 77 Specyfika pracy Trenera Personalnego | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |
| 29 z 77 Przerwa | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 30 z 77 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 11:15 | 13:30 | 02:15 |
| 31 z 77 Przerwa | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 32 z 77 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 14:00 | 15:45 | 01:45 |
| 33 z 77 Przerwa | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 34 z 77 Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III | Mariusz Ługiewicz | 28-06-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 35 z 77 Planowanie i periodyzacja treningowa. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |
| 36 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 37 z 77 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 11:15 | 13:30 | 02:15 |
| 38 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 39 z 77 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 14:00 | 15:45 | 01:45 |
| 40 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 41 z 77 Trening siłowy. Warsztat praktyczny III | Bartłomiej Lubecki | 04-07-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 42 z 77 Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 09:00 | 11:00 | 02:00 |
| 43 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 44 z 77 Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym. | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 11:15 | 12:15 | 01:00 |
| 45 z 77 Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 12:15 | 13:30 | 01:15 |
| 46 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 47 z 77 Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |
| 48 z 77 Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 14:30 | 15:45 | 01:15 |
| 49 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 50 z 77 Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 05-07-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 51 z 77 Programowanie treningu cross w oparciu o szablon. Warsztat praktyczny/case study | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 09:00 | 10:00 | 01:00 |
| 52 z 77 Struktura Treningu. Warsztat praktyczny/case study | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 53 z 77 Przerwa | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 54 z 77 Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność). Warsztat praktyczny/case study | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 11:15 | 12:15 | 01:00 |
| 55 z 77 Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross: przysiad, wyciskanie, podnoszenie. Warsztat praktyczny/case study | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 12:15 | 13:30 | 01:15 |
| 56 z 77 Przerwa | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 57 z 77 Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wallball, ćwiczenia gimnastyczne).W arsztat praktyczny/case study | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 14:00 | 15:45 | 01:45 |
| 58 z 77 Przerwa | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 59 z 77 Prowadzenie zajęć. Warsztat praktyczny/case study | Dawid Gazdecki | 11-07-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 60 z 77 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 09:00 | 09:30 | 00:30 |
| 61 z 77 Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 09:30 | 10:00 | 00:30 |
| 62 z 77 Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 10:00 | 10:30 | 00:30 |
| 63 z 77 Ćwiczenia na górną część ciała. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 10:30 | 11:00 | 00:30 |
| 64 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 65 z 77 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 11:15 | 12:15 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 66 z 77 Ćwiczenia na dolną część ciała. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 12:15 | 13:30 | 01:15 |
| 67 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 68 z 77 Technika i poprawność wykonywania ćwiczeń. Warsztat praktyczny /case study | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 14:00 | 14:30 | 00:30 |
| 69 z 77 Praca z różnymi przyrządami sztangi, kettlebell, maszyny. Warsztat praktyczny/case study | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 14:30 | 15:00 | 00:30 |
| 70 z 77 Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 15:00 | 15:45 | 00:45 |
| 71 z 77 Przerwa | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 15:45 | 16:00 | 00:15 |
| 72 z 77 Wykorzystanie ćwiczeń wielowarstwowych w treningu funkcjonalnym. Warsztat praktyczny /case study | Bartłomiej Lubecki | 12-07-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 73 z 77 Walidacja | - | 18-07-2026 | 10:00 | 11:00 | 01:00 |
| 74 z 77 Przerwa | - | 18-07-2026 | 11:00 | 11:15 | 00:15 |
| 75 z 77 Walidacja | - | 18-07-2026 | 11:15 | 12:30 | 01:15 |
| 76 z 77 Przerwa | - | 18-07-2026 | 12:30 | 12:45 | 00:15 |

| Przedmiot / temat | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 77 z 77 Walidacja | - | 18-07-2026 | 12:45 | 14:00 | 01:15 |

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 | 8 364,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 6 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 123,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 100,00 PLN |

Prowadzący

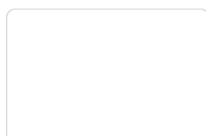
Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Bartłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólnie poszukiwanie form aktywności które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworząc hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem pracy nad kuloodpornymi mięśniami core oraz silnymi ramionami. Animal flow używam jako elementu „flow” – płynnego łączenia wzorców ruchowych oraz wolnej ekspresji wyrażonej ruchem. Jestem trenerem personalnym od 2015r. Od tego momentu prowadzę kilkadziesiąt godzin treningów w każdym tygodniu. Pozwoliło mi to zbudować pokaźny bagaż doświadczenia zawodowego, którym, wraz z poszerzaną nieustannie wiedzą na codzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi.



2 z 5

Mariusz Ługiewicz



Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją widzą służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
- Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych
- Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
- Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
- Jelita Kontra Depresja
- Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 5

Dominik Michał Fortuna

Dyplomowany trener osobisty Life Fitness Academy (2013), nauczyciel wychowania fizycznego (2006), instruktor sportu ze specjalnością Rugby (2012).

W 2011 roku ukończył międzywydziałowe studia podyplomowe Uniwersytetu Łódzkiego i Politechniki Łódzkiej uzyskując tytuł Menedżera Sportu.

Wielokrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski seniorów w Rugby oraz reprezentant Polski w wszystkich kategoriach wiekowych w tej dyscyplinie sportu.

Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów w Rugby w Francja 2000 i Chile 2001,

Pasjonat treningu funkcjonalnego oraz pracy z odważnikami kulowymi – Kettlebells – instruktor Polskiego Stowarzyszenia Kettlebells i Fitness (2013).

Posiada doświadczenie w zarządzaniu personelem klubu sportowego. Obecnie pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w jednym z łódzkich gimnazjów ale przede wszystkim prowadzi własną działalność w charakterze trenera personalnego. Wizytówką jego 6-letniej pracy trenerskiej niech będą dziesiątki zadowolonych kobiet i mężczyzn, którym pomógł w osiągnięciu celów.

Uczestnik wielu szkoleń i konwencji poświęconych treningowi, odżywianiu i suplementacji.

Przebiegnięciem lat związany z sekcją Rugby przy Klubie Sportowym „Budowlani”.

Jego pasją jest szeroko pojęta aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening funkcjonalny oraz trening TRX i Kettlebells.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



4 z 5

Dawid Gazdecki

szkoleniowiec REPS Polska (ID REPS/TR/1666).

Prowadzi szkolenia na trenera personalnego, ma za sobą doświadczenie w prowadzeniu autorskiego szkolenia Cross Hybrid Training. W 2024 roku był jednym z prelegentów na wydarzeniu, jakim jest EU4YA, gdzie poprowadził wykład „Hybrydowy Cross trening – kompleksowe podejście do poprawy ogólnej sprawności fizycznej”.

Obecnie prowadzący szkolenia, jako wykładowca dla PTA oraz Akademii ZDROFIT.

Dawid wykorzystuje nie tylko doświadczenie z crossfitu, z którego w 2013r. uzyskał tytuł Crossfit Trainer lev. 1, ale również wiedzę z ukończonych szkoleń z triboju siłowego, instruktora

dwuboju, czy certyfikowanych szkoleń z gimnastyki oraz warsztatów z ergometra wiosłarskiego. Ma za sobą ponad 12 letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych z cross treningu, prowadzeniu zawodników CF oraz pomaga w przygotowaniach do testów sprawności, do różnych formacji mundurowych: straży pożarnej, wojska czy policji.

W programowaniu treningu wykorzystuje różne narzędzia, jak np.: kettlebells, w planach nie tylko swoich podopiecznych, ale jak sam mówi, obok sztangi, jest to jego ulubione narzędzie w jego własnym treningu. Uważa trening balistyczny z wykorzystaniem odważników kulowych, że jest idealnym narzędziem do poprawy wyników sportowych w różnych dyscyplinach.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



5 z 5

Adam Derdzikowski

Wykładowca anatomii na Politechnice Łódzkiej, terapeuta powięziowy Anatomy Trains, certyfikowany instruktor Les Mills. Ukończył roczną szkołę planowania, projektowania i prowadzenia szkoleń i kursów SKITZ MATRIK. Od 2015 roku instruktor fitness i trener personalny.

Zawodowo z fitnessem związany od 2015. Wśród zajęć, które prowadzi, są realizowane do muzyki treningi wzmacniające o umiarkowanej intensywności; wymagające siłowo i wydolnościowo treningi metaboliczno – kondycyjne cross; zaawansowane treningi rowerowe skierowane m.in. do triathlonistów; wzmacniająco – mobilizacyjne treningi prozdrowotne typu „zdrowy kręgosłup”; zajęcia rozciągające. Projektuje i realizuje autorskie treningi ze sztangami, taśmami typu TRX oraz na rowerach stacjonarnych.

Jako trener personalny i terapeuta powięziowy prowadzi indywidualnych podopiecznych trenujących zarówno rekreacyjnie, jak i startujących m.in. w biegach, triathlonach, grających w koszykówkę.

Od 2017 roku zrealizował jako master-trener i wykładowca szereg szkoleń w branży fitness m.in. z zakresu treningu na trampolinach, na taśmach typu TRX oraz przygotowujących do zawodu instruktora fitness, trenera personalnego.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje w trakcie usługi:

- Podręcznik dotyczący Modelu Obsługi PTA
- Podręcznik Trenera
- Szablon wywiadu z Klientem wg wzoru PTA
- Szablon oceny OHS wg wzoru PTA
- Szablon chodu wg wzoru PTA
- Test DNA motywacyjny
- Wzór kontraktu
- Czarna lista błędów trenerskich
- Interpretacja testu OHS

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług(t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

Osoba prowadząca walidację: Agnieszka Derdzikowska

Adres

ul. Siewna 15

94-250 Łódź

woj. łódzkie

Centrum sportowe "Vera Sport " ul. Siewna 15 Łódź 94-250

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454