



## KOMPLEKSOWE SZKOLENIE Z ZAKRESU TRENINGU OSOBISTEGO

Numer usługi 2026/05/19/159180/3569994

7 564,50 PLN brutto

6 150,00 PLN netto

151,29 PLN brutto/h

123,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

VIP Consulting  
Robert Gałuszka

★★★★★ 4,6 / 5

127 ocen

📍 Jasło

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 50:00 h

📅 03.07.2026 do 17.07.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instruktorzy sportu</li><li>• Fizjoterapeuci i osoby związane z leczeniem ruchem</li><li>• Trenerzy w klubach sportowych</li><li>• Wszystkie osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę z zakresu przygotowania fizycznego pod kątem rekreacyjnym, amatorskim, jak i sportowym.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

## Cel

### Cel edukacyjny

Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu osobistego - przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego w zakresie analizy potrzeb, diagnostyki przeciążeń oraz ich korekcji, analizy nawyków żywieniowych i wprowadzeniu zmian, nauczania podstawowych wzorców ruchowych oraz stworzenia zindywidualizowanego planu treningowego, a także jego kompleksowego przeprowadzenia.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą ruchu, metodyki treningu oraz planów treningowych	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stosuje ogólne i specyficzne plany treningowe</li><li>- Stosuje metodykę treningu</li><li>- Stosuje definicję ruchu</li><li>- stosuje poprawne podstawy treningu na urządzeniach z uwzględnieniem wskazań i indywidualnie określonego celu</li><li>- określa przeciwwskazania do treningu</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje postawę ciała i zaleca metody jej korekcji	Wskazuje główne wady postawy ciała.	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

Wstęp i omówienie ogólnych założeń szkolenia.

2. Wszelkie zagadnienia z zakresu treningu personalnego oraz zakresu prozdrowotnego:

- pierwsze spotkanie, analiza potrzeb i "potrzeb ukrytych",
- podstawy psychologii sportu,
- podstawy żywienia, dietytyki i suplementacji
- diagnostyka - testy funkcjonalne, dające nam realny obraz i rzeczywiste potrzeby danej osoby,

- Programowanie treningu w oparciu o cele (z uwzględnieniem wieku, stażu treningowego, stanu zdrowia, ilości treningów w tygodniu, itd.)
- konstruowanie planów treningowych w oparciu o wyniki uzyskane w testach - naprawa najłabszych ogniw oraz realizacja celów, z którymi dana osoba się zjawiała
- standardowe ścieżki rehabilitacyjne oraz wdrożenie nawyków prehabu, czyli prewencji urazów i przeciążeń,
- zasady prowadzenia rozgrzewki - schematy, dobór, prewencja kontuzji,
- prewencja urazów kręgosłupa + wzmacnianie core (każdy z bloków podzielony na część teoretyczną i praktyczną wraz z progresją ćwiczeń od niepełnych ruchów izolowanych do ruchów wielostawowych)
- Metody budowania masy mięśniowej (omówienie metod, rozpisanie przykładowych planów - Warsztaty, przykładowe ćwiczenia, praktyka ruchów - analiza poprawności techniki ćwiczeń)
- Trening redukcyjny (omówienie niezbędnych aspektów, kolejności etapów, prawidłowy przebieg redukcji, itd.)
- Metody generowania dodatkowego wydatku energetycznego, trwającego jeszcze wiele godzin po skończeniu treningu (finishery / dopalacze)

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	03-07-2026	15:00	17:00	02:00
2 z 33 -	Przerwa	-	03-07-2026	17:00	17:15	00:15
3 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	03-07-2026	17:15	19:35	02:20
4 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	06-07-2026	16:30	18:30	02:00
5 z 33 -	Przerwa	-	06-07-2026	18:30	18:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	06-07-2026	18:45	21:05	02:20
7 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	07-07-2026	17:00	19:00	02:00
8 z 33 -	Przerwa	-	07-07-2026	19:00	19:15	00:15
9 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	07-07-2026	19:15	21:35	02:20
10 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	08-07-2026	17:00	19:00	02:00
11 z 33 -	Przerwa	-	08-07-2026	19:00	19:15	00:15
12 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	08-07-2026	19:15	21:35	02:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	09-07-2026	17:00	19:00	02:00
14 z 33 -	Przerwa	-	09-07-2026	19:00	19:15	00:15
15 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	09-07-2026	19:15	21:30	02:15
16 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	10-07-2026	17:00	19:00	02:00
17 z 33 -	Przerwa	-	10-07-2026	19:00	19:15	00:15
18 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	10-07-2026	19:15	21:35	02:20
19 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	13-07-2026	17:00	19:00	02:00
20 z 33 -	Przerwa	-	13-07-2026	19:00	19:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	13-07-2026	19:15	21:35	02:20
22 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	14-07-2026	17:00	19:00	02:00
23 z 33 -	Przerwa	-	14-07-2026	19:00	19:15	00:15
24 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	14-07-2026	19:15	21:35	02:20
25 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	15-07-2026	17:00	19:00	02:00
26 z 33 -	Przerwa	-	15-07-2026	19:00	19:15	00:15
27 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	15-07-2026	19:15	21:35	02:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	16-07-2026	17:00	19:00	02:00
29 z 33 -	Przerwa	-	16-07-2026	19:00	19:15	00:15
30 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	16-07-2026	19:15	21:35	02:20
31 z 33 Kompleksowe Szkolenie z zakresu treningu osobistego - zajęcia teoretyczne	Zajęcia	Wojciech Rak	17-07-2026	15:00	17:00	02:00
32 z 33 -	Przerwa	-	17-07-2026	17:10	17:25	00:15
33 z 33 -	Walidacja	-	17-07-2026	18:00	20:00	02:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	50:00
w tym suma godzin zajęć	45:15
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	63:00

# Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 564,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	151,29 PLN
Koszt osobogodziny netto	123,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	50:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Wojciech Rak

Wieloletni instruktor sportów siłowych, trener personalny. 15 letnie doświadczenie w prowadzeniu treningów osobistych dla osób z indywidualnymi potrzebami rozwoju fizycznego.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują:

Materiały dydaktyczne - podręcznik / skrypt

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny w cenie kursu

Certyfikat potwierdzający uzyskane kompetencje

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia. Dodatkowo w przypadku szkoleń dofinansowanych z UE warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, do którego składane będą dokumenty o dofinansowanie usługi rozwojowej.

## Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone będzie przy wykorzystaniu następujących sprzętów:

kettelbels, piłki gimnastyczne, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe, urządzenia cardio, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.

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

Harmonogram zawiera godziny zegarowe - przerwy wliczone są w godziny szkolenia.

## Adres

ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 26

38-200 Jasło

woj. podkarpackie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**ROBERT GAŁUSZKA**

**E-mail** vipjaslo@gmail.com

**Telefon** (+48) 508 149 483