



PERSONAL TRAINER. Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu personalnego.

Numer usługi 2026/07/02/50172/3667244

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

HW SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

184 oceny

- 📍 Wrocław
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 50:00 h
- 📅 17.08.2026 do 23.08.2026

Informacje podstawowe

| | |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria | Styl życia / Sport |
| Grupa docelowa usługi | <ul style="list-style-type: none">• studenci Akademii Wychowania Fizycznego oraz uczelni medycznych• Instruktorzy sportu• Fizjoterapeuci i osoby związane z leczeniem ruchem• Trenerzy w klubach sportowych• Wszystkie osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę z zakresu przygotowania fizycznego pod kątem rekreacyjnym, amatorskim, jak i sportowym. |
| Minimalna liczba uczestników | 2 |
| Maksymalna liczba uczestników | 25 |
| Data zakończenia rekrutacji | 16-08-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| 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

PERSONAL TRAINER. Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu personalnego. - przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego w zakresie analizy potrzeb potencjalnego klienta, 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Kursant posiada wiedzę z zakresu podstaw psychologii sportu, biomechaniki ruchu, zasad programowania treningu, żywienia i suplementacji. | Potrafi wymienić podstawowe koncepcje psychologiczne wykorzystywane w treningu personalnym. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | Zna wzorce ruchowe (np. przysiad, martwy ciąg) oraz potrafi opisać ich biomechanikę. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | Umie opisać podstawowe zasady budowania planów treningowych dostosowanych do celów klienta. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | Zna podstawy dietytyki i potrafi wskazać główne makroskładniki oraz suplementy wspomagające trening. | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| | Prawidłowo przeprowadza wywiad z klientem i wypełnia kartę klienta. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Kursant potrafi przeprowadzić analizę potrzeb klienta, zaprogramować trening i zademonstrować technikę ćwiczeń siłowych, kettlebell oraz rozgrzewki funkcjonalnej. | Dobiera ćwiczenia do poziomu i celów podopiecznego. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | Demonstruje poprawną technikę ćwiczeń: Deadlift, Squat, Bench Press, Pull-Ups, KB Swing, TGU itp. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| | Programuje trening z uwzględnieniem prewencji urazów i celów długoterminowych. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Kursant potrafi efektywnie komunikować się z klientem, budować relację, prowadzić motywujący dialog oraz wykazuje się empatią i elastycznością. | Prowadzi rozmowę z klientem w sposób angażujący i wspierający. | Wywiad swobodny |
| | Reaguje adekwatnie na potrzeby i emocje klienta. | Wywiad swobodny |
| | Współpracuje w grupie (np. podczas ćwiczeń zespołowych lub analizy przypadków). | Wywiad swobodny |
| | Wykazuje odpowiedzialność i etykę zawodową. | Wywiad swobodny |

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

1. Wstęp i omówienie ogólnych założeń szkolenia.

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

- pierwsze spotkanie z klientem, analiza jego 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 klienta (z uwzględnieniem wieku, stażu treningowego, stanu zdrowia, ilości treningów w tygodniu, itd.)
- konstruowanie planów treningowych w oparciu o wyniki uzyskane w testach - naprawa najsłabszych 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,
- Warsztaty budowania pośladka + 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 Podstawy psychologii sportu + kompetencje miękkie trenera | Zajęcia | Maciej Kownacki | 17-08-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 2 z 33 - | Przerwa | - | 17-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 3 z 33 Karta klienta, pierwsze spotkanie, analiza potrzeb | Zajęcia | Maciej Kownacki | 17-08-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| 4 z 33 - | Przerwa | - | 17-08-2026 | 15:30 | 16:00 | 00:30 |
| 5 z 33 - | Walidacja | - | 17-08-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 6 z 33 Testy diagnostyczne i funkcjonalne | Zajęcia | Maciej Kownacki | 18-08-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 7 z 33 - | Przerwa | - | 18-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 8 z 33 Zasady prowadzenia rozgrzewki, schematy rozgrzewki, dobór rozgrzewki, movement prep + prewencja kontuzji | Zajęcia | Maciej Kownacki | 18-08-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| 9 z 33 - | Przerwa | - | 18-08-2026 | 15:30 | 16:00 | 00:30 |
| 10 z 33 - | Walidacja | - | 18-08-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 11 z 33 Podstawowe wzorce ruchowe - ciężar własnego ciała + wzorce z oporem zewnętrznym | Zajęcia | Maciej Kownacki | 19-08-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 12 z 33 - | Przerwa | - | 19-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 13 z 33 Ćwiczenia wielostawowe : Deadlift, Military Press, Squat, Bench Press, Pull-Ups + programowanie. Atlas ćwiczeń #1 | Zajęcia | Maciej Kownacki | 19-08-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| 14 z 33 - | Przerwa | - | 19-08-2026 | 15:30 | 16:00 | 00:30 |
| 15 z 33 - | Walidacja | - | 19-08-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 16 z 33 Ćwiczenia wielostawowe : Deadlift, Military Press, Squat, Bench Press, Pull-Ups + programowanie. Atlas ćwiczeń #2 | Zajęcia | Maciej Kownacki | 20-08-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 17 z 33 - | Przerwa | - | 20-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 18 z 33 Podstawy programowania, dobór ćwiczeń w zależności od celu treningowego, zestawianie ćwiczeń ze sobą | Zajęcia | Maciej Kownacki | 20-08-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 33 - | Przerwa | - | 20-08-2026 | 15:30 | 16:00 | 00:30 |
| 20 z 33 - | Walidacja | - | 20-08-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 21 z 33 Programowanie treningowe nastawione na długofalowe cele podopiecznych. | Zajęcia | Maciej Kownacki | 21-08-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 22 z 33 - | Przerwa | - | 21-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 23 z 33 Podstawy żywienia, dietyki i suplementacji | Zajęcia | Maciej Kownacki | 21-08-2026 | 12:30 | 13:30 | 01:00 |
| 24 z 33 - | Przerwa | - | 21-08-2026 | 13:30 | 14:00 | 00:30 |
| 25 z 33 Podstawy żywienia, dietyki i suplementacji | Zajęcia | Maciej Kownacki | 21-08-2026 | 14:00 | 15:00 | 01:00 |
| 26 z 33 Trening Kettlebells w treningu personalnym: Swing, TGU, KB Clean, KB Snatch, Windmill, KB Halo, KB Chops #1 | Zajęcia | Maciej Kownacki | 22-08-2026 | 09:00 | 12:00 | 03:00 |
| 27 z 33 - | Przerwa | - | 22-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 28 z 33 Trening Kettlebells w treningu personalnym: Swing, TGU, KB Clean, KB Snatch, Windmill, KB Halo, KB Chops #2 | Zajęcia | Maciej Kownacki | 22-08-2026 | 12:30 | 15:30 | 03:00 |
| 29 z 33 - | Przerwa | - | 22-08-2026 | 15:30 | 16:00 | 00:30 |
| 30 z 33 - | Walidacja | - | 22-08-2026 | 16:00 | 17:00 | 01:00 |
| 31 z 33 Powtórka wybranych zagadnień przez kursantów. | Zajęcia | Maciej Kownacki | 23-08-2026 | 10:00 | 12:00 | 02:00 |
| 32 z 33 - | Przerwa | - | 23-08-2026 | 12:00 | 12:30 | 00:30 |
| 33 z 33 - | Walidacja | - | 23-08-2026 | 12:30 | 14:00 | 01:30 |

Podsumowanie

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 50:00 |
| w tym suma godzin zajęć | 37:00 |
| w tym suma godzin walidacji | 06:30 |
| w tym suma przerw | 06:30 |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 58:00 |

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 | 6 150,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 123,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 100,00 PLN |

Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 50:00 |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Kownacki

Trening siłowy, trening sportowców - specjalizacja pływanie, trening siłowy, snowboard, judo.
Zawodnik CrossFit.

Trener Personalny i szkoleniowiec

Instruktor ćwiczeń siłowych od 2007 roku (wychowanek Tadeusza Stefaniaka - obecnego Rektora AWF Wrocław)

Absolwent AWF

Wielokrotny medalista imprez krajowych i międzynarodowych w judo.

Szkolenia trenerskie pod własną marką oraz jako podwykonawca dla Stregth & Conditioning Training Team oraz Akademii Treningu Siłowego Wojciecha Jusiela.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Karta klienta - wzór do dalszego wykorzystywania
- Karta testów funkcjonalnych - wzór do dalszego wykorzystywania

- Skrypt - standardowe metody rehabilitacyjne i prewencyjne
- Prezentacja - programowanie w treningu sportowym, personalnym i prozdrowotnym
- Prezentacja - warsztaty budowania pośladka
- Prezentacja - metody budowania masy mięśniowej
- Prezentacja - podstawy dietytyki i suplementacji
- Dożywno dostęp do Atlasu Ćwiczeń (aktualizowany na bieżąco o nowe ćwiczenia)
- Centymetr krawiecki dla każdego z uczestników (do pomiaru obwodów podopiecznych)

Informacje dodatkowe

Skrypt ze streszczeniem kursu, przybliżeniem najistotniejszych zagadnień oraz "ściąga" do korzystania w trakcie prowadzonej w przyszłości diagnostyki, analiza najpopularniejszych dyscyplin oraz ruchów i przemian w nich zachodzących. Wzorce pod układanie programów treningowych, schematy progresji treningowej, przykładowe bloki mikro, makro i mezo cykli treningowych stosowanych u sportowców zawodowych.

Adres

ul. Grabiszyńska 241E

53-234 Wrocław

woj. dolnośląskie

Niegdyś afiliowany klub CrossFit, a obecnie HYROX.

1200m2 powierzchni, wyposażonej w najlepszy sprzęt (ROGUE), bieżnie mechaniczne, ergowiosła (Concept2), maszyny SkiErg (Concept2), rowerki stacjonarne BikeErg (Concept2), a także "killer bike'i" Echo Bike od firmy ROGUE. Dziesiątki sztang zarówno olimpijskich 20kg, jak i w wersji "damskiej" 15kg.

Tony wolnych ciężarów (hantle sześciokątne HEX) w wagach od 1 do 60kg.

Odważniki kulowe Kettlebells od 4 do 92kg!

Talerze ROGUE od 5 do 25kg oraz maluszki, czyli tzw. "fractalsy" 0.5kg, 1kg, 1.25kg, 1.5kg, 2.5kg.

Functional Racki, zarówno luźne, jak i zamontowane do ściany.

Mnogość sztang funkcjonalnych (EZ Bar, Multi Grip Bar, Safety Bar, Trap Bar, itd.)

Maty, gumy (mini i power bands), rollery, piłki do masażu i czego jeszcze dusza zapagnie!

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Parking przed budynkiem, kawa, napoje, batony, koktajle białkowe, woda bez limitu.

Kontakt



MACIEJ KOWNACKI

E-mail maciek@kownacki-training.com

Telefon (+48) 535 300 335