



AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

Trener Personalny + Instruktor Siłowni

Numer usługi 2026/07/13/16850/3685803

📍 Opole

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 20:00 h

📅 05.10.2026 do 09.10.2026

3 790,00 PLN brutto

3 790,00 PLN netto

189,50 PLN brutto/h

189,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich, które chcą zdobyć wiedzę i praktyczne umiejętności niezbędne do rozpoczęcia pracy jako **trener personalny**, a także do osób aktywnych fizycznie, które chcą rozwinąć kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia bezpiecznych treningów indywidualnych.

Szkolenie przeznaczone jest również dla osób zainteresowanych pracą w klubach fitness, studiach treningowych lub prowadzeniem własnej działalności w branży treningowej. Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego doświadczenia zawodowego ani wykształcenia kierunkowego w zakresie sportu, anatomii czy fizjologii.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia treningów personalnych oraz pracy w roli instruktora siłowni, z uwzględnieniem celów, możliwości oraz stanu zdrowia klienta.

Ukończenie szkolenia umożliwia nabycie kompetencji w zakresie doboru metod treningowych, prowadzenia oraz monitorowania procesu treningowego, zgodnie z aktualnymi standardami branży fitness.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Charakteryzuje rolę trenera personalnego i instruktora siłowni	- omawia zakres obowiązków w klubie fitness	Wywiad swobodny
	- wskazuje standardy pracy trenera	Wywiad swobodny
	- opisuje odpowiedzialność zawodową	Wywiad swobodny
	- rozróżnia zadania trenera i instruktora	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki	- wskazuje główne grupy mięśniowe	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady pracy mięśni	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia biomechanikę podstawowych ruchów	Wywiad swobodny
	- rozróżnia typy skurczów mięśni	Wywiad swobodny
	- rozróżnia mikro-, mezo- i makrocykle	Wywiad swobodny
	- wskazuje formy treningowe (siłowy, funkcjonalny, HIT, cardio)	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady programowania treningu	- omawia strukturę planu treningowego	Wywiad swobodny
	- opisuje zasady doboru metod treningowych	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy żywienia i suplementacji	- omawia zasady bilansu kalorycznego	Wywiad swobodny
	- rozróżnia makroskładniki	Wywiad swobodny
	- wskazuje podstawy suplementacji	Wywiad swobodny
	- opisuje metody analizy składu ciała	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady prowadzenia wywiadu i budowania relacji z klientem	- omawia elementy wywiadu treningowego i dietetycznego	Wywiad swobodny
	- wskazuje sposoby archiwizacji postępów	Wywiad swobodny
	- opisuje podstawy budowania relacji z klientem	Wywiad swobodny
	- omawia podstawy marketingu trenera	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: Przygotowuje klienta do treningu	- dobiera odpowiedni rodzaj rozgrzewki	Wywiad swobodny
	- wykorzystuje strefy tętna	Wywiad swobodny
	- stosuje techniki rozluźniania (rolowanie, gumy)	Wywiad swobodny
	- dostosowuje przygotowanie do poziomu klienta	Wywiad swobodny
Wykonuje i interpretuje testy funkcjonalne (FMS)	- przeprowadza ocenę mobilności	Wywiad swobodny
	- interpretuje wyniki testów	Wywiad swobodny
	- identyfikuje ograniczenia ruchowe	Wywiad swobodny
	- dobiera ćwiczenia na podstawie diagnozy	Wywiad swobodny
Demonstruje i koryguje technikę ćwiczeń	- wykonuje ćwiczenia wielostawowe	Wywiad swobodny
	- stosuje sprzęt (maszyny, TRX, kettlebell)	Wywiad swobodny
	- identyfikuje błędy techniczne	Wywiad swobodny
	- koryguje ustawienie ciała	Wywiad swobodny
Prowadzi trening dostosowany do celu klienta	- dobiera metody treningowe (redukcja, masa, siła)	Wywiad swobodny
	- dostosowuje intensywność	Wywiad swobodny
	- monitoruje przebieg treningu	Wywiad swobodny
	- reaguje na potrzeby klienta	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu	- stosuje zasady asekuracji	Wywiad swobodny
	- organizuje stanowisko treningowe	Wywiad swobodny
	- kontroluje pracę na maszynach	Wywiad swobodny
	- reaguje na sytuacje ryzyka	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje się z klientem w procesie treningowym Buduje relację z klientem i motywuje do działania	- prowadzi wywiad z klientem	Wywiad swobodny
	- przekazuje instrukcje w sposób zrozumiały	Wywiad swobodny
	- udziela informacji zwrotnej	Wywiad swobodny
	- dostosowuje komunikację do odbiorcy	Wywiad swobodny
	- stosuje techniki motywacyjne	Wywiad swobodny
	- wyznacza cele treningowe	Wywiad swobodny
	- wspiera zaangażowanie klienta	Wywiad swobodny
	- utrzymuje relację treningową	Wywiad swobodny
Organizuje pracę własną w roli trenera	- planuje przebieg treningu	Wywiad swobodny
	- zarządza czasem zajęć	Wywiad swobodny
	- dokumentuje postępy klienta	Wywiad swobodny
	- przygotowuje stanowisko pracy	Wywiad swobodny
Przestrzega zasad etyki i odpowiedzialności zawodowej	- zachowuje poufność danych	Wywiad swobodny
	- działa w granicach kompetencji	Wywiad swobodny
	- stosuje zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	- dba o profesjonalny wizerunek	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa „Kurs Trenera Personalnego i Instruktor Siłowni” jest adresowana do osób, które chcą rozpocząć pracę w branży fitness jako trener personalny lub instruktor siłowni, a także do osób chcących podnieść swoje kompetencje w zakresie planowania i prowadzenia treningów indywidualnych, pracy z klientem oraz bezpiecznego stosowania ćwiczeń i sprzętu treningowego.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje **16 godzin dydaktycznych**, przy czym **1 godzina dydaktyczna = 45 minut**. Przerwy nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych usługi.

Szkolenie łączy wiedzę teoretyczną z praktyką prowadzoną w warunkach siłowni. Uczestnicy poznają podstawy anatomii, fizjologii, biomechaniki, planowania treningu, bezpieczeństwa, techniki ćwiczeń oraz pracy z klientem, a następnie wykorzystują tę wiedzę podczas ćwiczeń praktycznych, prowadzenia fragmentów treningu i projektowania jednostki treningowej.

Program szkolenia obejmuje:

1. Podstawy pracy trenera personalnego i instruktora siłowni

Rola trenera i instruktora, zakres odpowiedzialności, zasady bezpieczeństwa, etyka zawodowa, komunikacja z klientem, budowanie autorytetu oraz podstawy marketingu usług treningowych.

2. Podstawy anatomii, fizjologii i biomechaniki

Podstawy budowy i funkcjonowania układu ruchu, fizjologia wysiłku, różnice między wysiłkiem tlenowym i beztlenowym, strefy tętna, biomechanika ruchu oraz najczęstsze błędy techniczne.

3. Wywiad z klientem i przygotowanie do treningu

Przeprowadzanie wywiadu treningowego, określanie celu klienta, analiza przeciwwskazań i ograniczeń, ocena podstawowych wzorców ruchowych, dobór rozgrzewki, ćwiczeń mobilizacyjnych i aktywacyjnych oraz wykorzystanie rollera, gum i przyborów treningowych.

4. Technika ćwiczeń i wykorzystanie sprzętu

Nauka techniki ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, wolnymi ciężarami, maszynami oraz sprzętem takim jak gumy, piłki, BOSU, kettlebell i taśmy TRX. Moduł obejmuje również asekurację, korygowanie błędów i dobór poziomu trudności ćwiczeń.

5. Programowanie treningu personalnego

Budowa jednostki treningowej, planowanie rozgrzewki, części głównej i zakończenia treningu, podstawy planowania mikro-, mezo- i makrocyklu, dobór ćwiczeń do celu klienta, progresje i regresje, indywidualizacja treningu oraz monitorowanie postępów.

6. Podstawy żywienia i suplementacji

Podstawowe zasady prawidłowego żywienia, zapotrzebowanie kaloryczne, makroskładniki, żywienie w zależności od celu treningowego, podstawy suplementacji, analiza składu ciała i elementy wywiadu dietetycznego.

7. Prowadzenie treningu personalnego w praktyce

Przygotowanie i prowadzenie fragmentów jednostki treningowej, instruowanie klienta, dobór ćwiczeń i obciążeń, motywowanie, korekta techniki, modyfikowanie ćwiczeń oraz prowadzenie zakończenia treningu.

8. Walidacja efektów uczenia się

Walidacja realizowana jest na zakończenie szkolenia i obejmuje weryfikację wiedzy oraz umiejętności praktycznych uczestnika, zgodnie z efektami uczenia się.

Harmonogram szkolenia oraz miejsce realizacji usługi mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub z przyczyn niezależnych od Organizatora.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Podstawy pracy trenera personalnego i instruktora siłowni, bezpieczeństwo i wywiad z klientem	Zajęcia	Maksymilian Furtak	05-10-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	05-10-2026	12:00	12:15	00:15
3 z 16 Przygotowanie klienta do treningu, rozgrzewka oraz podstawy techniki ćwiczeń	Zajęcia	Maksymilian Furtak	05-10-2026	12:15	14:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 16 Technika ćwiczeń siłowych z obciążeniem własnego ciała i wolnymi ciężarami	Zajęcia	Maksymilian Furtak	06-10-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	06-10-2026	12:00	12:15	00:15
6 z 16 Praca na sprzęcie treningowym, asekuracja oraz korygowanie błędów ruchowych	Zajęcia	Maksymilian Furtak	06-10-2026	12:15	14:00	01:45
7 z 16 Programowanie treningu personalnego i budowa jednostki treningowej	Zajęcia	Maksymilian Furtak	07-10-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 16 -	Przerwa	-	07-10-2026	12:00	12:15	00:15
9 z 16 Dobór ćwiczeń do celu klienta, progresje, regresje i indywidualizacja treningu	Zajęcia	Maksymilian Furtak	07-10-2026	12:15	14:00	01:45
10 z 16 Podstawy żywienia i suplementacji w pracy trenera personalnego	Zajęcia	Maksymilian Furtak	08-10-2026	10:00	12:00	02:00
11 z 16 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Prowadzenie treningu personalnego w praktyce, instruowanie i motywowanie klienta	Zajęcia	Maksymilian Furtak	08-10-2026	12:15	14:00	01:45
13 z 16 Praktyczne prowadzenie fragmentów treningu i podsumowanie szkolenia	Zajęcia	Maksymilian Furtak	09-10-2026	10:00	12:00	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	09-10-2026	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Powtórzenie zagadnień praktycznych i przygotowanie do walidacji	Zajęcia	Maksymilian Furtak	09-10-2026	12:15	13:30	01:15
16 z 16 -	Walidacja	-	09-10-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	18:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 790,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 790,00 PLN
---	--------------

Koszt osobogodziny brutto	189,50 PLN
----------------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	189,50 PLN
---------------------------------	------------

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maksymilian Furtak

Mam na imię Maksymilian i od 2018 roku jestem certyfikowanym trenerem personalnym. Od ponad 7 lat aktywnie pracuję w zawodzie, pomagając ludziom zmieniać sylwetki na lepsze. W tym czasie zdobyłem liczne certyfikaty trenerskie oraz specjalistyczne szkolenia z zakresu treningu, a także dietetyki. To właśnie dietetyka jest moją największą pasją – uwielbiam poszerzać wiedzę w tej dziedzinie, dlatego obecnie kończę studia dietetyczne.

Na swoim koncie mam ponad 200 metamorfoz - nie tylko zmian sylwetki, ale także poprawy mindsetu i samopoczucia. Moimi największymi osiągnięciami są kompleksowe metamorfozy, w których moi podopieczni tracili nawet 20+ kilogramów. Przygotowuję również zawodników do startów w naturalnej kulturystyce, choć moją główną misją jest poprawa zdrowia i jakości życia Polaków. Dlatego z wyboru pracuję w większości z osobami początkującymi.

Ze sportem związany jestem od dziecka - trenowałem karate oraz pchnięcie kulą. Na siłowni ćwiczę od 2014 roku, a moją specjalizacją jest trening nastawiony na hipertrofię mięśniową, czyli rozbudowę masy mięśniowej przy jednoczesnym zachowaniu pełnej sprawności. Uważam to za kluczowy element skutecznej i zdrowej metamorfozy.

Kursy prowadzę w Bielsku-Białej oraz Krakowie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne – komplet opracowań przygotowanych przez **AST** zostanie przekazany uczestnikom **mailowo przed szkoleniem**.
Materiały **AST** zawierają syntetyczne omówienie treści realizowanych na kursie oraz praktyczne wskazówki do zastosowania w pracy trenera.

Wykaz literatury oraz środków i materiałów dydaktycznych, z którymi warto by kursant się zapoznał przed szkoleniem:

1. Marek Kruszewski, **Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych**, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
2. Materiały AST

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-Bardzo dobry stan zdrowia oraz kondycji fizycznej (nie jest wymagane zaświadczenie lekarskie).

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

ul. Ozimska 72
46-020 Opole
woj. opolskie

Xtreme Fitness Opole Ozimska

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702