



MAW Aneta Splett

★★★★★ 4,9 / 5

45 ocen

Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni

Numer usługi 2026/07/14/203681/3689367

📍 Tomaszów Mazowiecki

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 68:00 h

📅 24.10.2026 do 28.11.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową szkolenia stanowią osoby dorosłe planujące podjęcie pracy lub rozwój zawodowy w branży fitness, w szczególności na stanowisku trenera personalnego lub instruktora siłowni. Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem praktycznych kompetencji niezbędnych do samodzielnego planowania i prowadzenia treningów personalnych oraz grupowych, przeprowadzania wywiadu z klientem, określania jego celów i możliwości, a także opracowywania indywidualnych planów treningowych.

Program adresowany jest również do osób chcących poszerzyć wiedzę z zakresu poprawy sprawności fizycznej, prawidłowych wzorców ruchowych, techniki wykonywania ćwiczeń, profilaktyki urazów, regeneracji oraz podstaw żywienia osób aktywnych fizycznie. Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia zawodowego w branży fitness.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

23-10-2026

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

Usługa szkoleniowa przygotowuje uczestników do samodzielnej pracy w roli Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni. Po jej zakończeniu uczestnik będzie przygotowany do prowadzenia treningów personalnych i grupowych, przeprowadzania wywiadu z klientem oraz planowania i modyfikowania indywidualnych planów treningowych i dietetycznych. Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie poprawy zdrowia, sprawności fizycznej i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń z zachowaniem prawidłowej techniki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje proces treningowy dostosowany do celów, możliwości i ograniczeń klienta.	• rozpoznaje etapy planowania procesu treningowego • identyfikuje czynniki wpływające na dobór ćwiczeń i obciążeń • wskazuje zasady modyfikacji planu treningowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik posiada wiedzę z zakresu bezpiecznego prowadzenia treningu personalnego i grupowego oraz poprawnej techniki ćwiczeń.	• rozpoznaje zasady bezpieczeństwa podczas treningu • identyfikuje podstawowe błędy techniczne w ćwiczeniach • wskazuje sposoby dostosowania intensywności treningu do uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje wiedzę z zakresu biomechaniki ruchu, wzorców ruchowych oraz podstaw treningu siłowego i przerw rehabilitacyjnego.	• rozróżnia podstawowe wzorce ruchowe • identyfikuje ćwiczenia korekcyjne i przerw rehabilitacyjne • rozpoznaje zasady prawidłowej techniki ćwiczeń	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Program szkoleniowy skoncentrowany jest na rozwijaniu praktycznych kompetencji niezbędnych w pracy trenera personalnego i instruktora siłowni. Jego podstawą jest zrozumienie procesu treningowego oraz umiejętność świadomego podejmowania decyzji dotyczących doboru ćwiczeń, obciążeń i metod treningowych, a nie wyłącznie powielanie gotowych schematów.

Szkolenie skierowane jest zarówno do osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności zawodowej w roli trenera personalnego albo instruktora siłowni, jak i do uczestników chcących poszerzyć wiedzę z zakresu treningu siłowego, prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń oraz świadomej pracy z ciałem.

W trakcie szkolenia uczestnicy uczą się planowania i prowadzenia treningu w oparciu o cele, możliwości, stan zdrowia oraz ograniczenia klienta. Szczególny nacisk położony jest na podstawy anatomii funkcjonalnej i fizjologii wysiłku, biomechanikę ruchu, wzorce ruchowe, analizę techniki ćwiczeń, dobór środków treningowych oraz konstruowanie planów treningowych.

Program obejmuje również zagadnienia związane z psychologią sportu, budowaniem relacji trener–klient, przeprowadzaniem wywiadu z klientem, określaniem celów krótko- i długoterminowych, podstawami żywienia i suplementacji osób aktywnych fizycznie, regeneracją oraz rozpoznawaniem sytuacji wymagających skierowania klienta do odpowiedniego specjalisty.

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w obiekcie sportowym wyposażonym w siłownię i przystosowanym do prowadzenia zajęć teoretycznych oraz praktycznych. Szkolenie odbywa się w grupie liczącej od 4 do 10 uczestników. Organizator zapewnia dostęp do stanowisk treningowych oraz sprzętu niezbędnego do realizacji zajęć, w szczególności sztang, hantli, maszyn treningowych, gum oporowych, odważników kettlebell oraz piłek fitness. Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne przygotowane przez organizatora, w tym skrypty i prezentacje.

Zajęcia praktyczne obejmują naukę i doskonalenie podstawowych wzorców ruchowych, wykonywanie oraz korygowanie techniki ćwiczeń siłowych, wykorzystanie treningu mięśni core i treningu kettlebell, przygotowanie i prowadzenie jednostki treningu personalnego oraz treningu grupowego. Uczestnicy wykonują również ćwiczenia polegające na przygotowaniu planów treningowych, rozpiski żywieniowej oraz prezentacji ćwiczeń dobranych do określonych potrzeb klienta.

Praktyczne prezentacje i zadania wykonywane podczas zajęć stanowią element procesu szkoleniowego i nie są metodą walidacji efektów uczenia się.

Usługa obejmuje łącznie 68 godzin zegarowych, w tym:

- 58 godzin zajęć teoretycznych i praktycznych,
- 1 godzinę i 30 minut walidacji,
- 8 godzin i 30 minut przerw.

W dniach od 24 października do 22 listopada 2026 r. zajęcia odbywają się w godzinach 9:00–17:00 i obejmują dwie przerwy po 30 minut. Ostatni dzień szkolenia, 28 listopada 2026 r., odbywa się w godzinach 9:00–13:00 i obejmuje jedną przerwę trwającą 30 minut.

Warunkiem udziału w usłudze jest ukończenie 18. roku życia.

PROGRAM SZKOLENIA

Dzień 1 – 24.10.2026 r. – zajęcia teoretyczne

1. Rola trenera personalnego i instruktora siłowni.
2. Osoby, które powinny skorzystać z konsultacji trenerskiej.
3. Podstawy psychologii sportu.
4. Budowanie relacji klient–trener.
5. Znaczenie siły w kształtowaniu pozostałych cech motorycznych.
6. Rola treningu siłowego w rozwoju sprawności fizycznej.
7. Podstawy fizjologii wysiłkowej.
8. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego.
9. Mięśnie w ciele człowieka – budowa, funkcje i znaczenie w treningu.

10. Zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.
11. Regeneracja po wysiłku fizycznym.
12. Znaczenie snu i aktywnych form regeneracji.

Dzień 2 – 25.10.2026 r. – zajęcia teoretyczne

1. Znaczenie diety w kształtowaniu sylwetki i wspieraniu procesu treningowego.
2. Makroskładniki – podział i funkcje w organizmie człowieka.
3. Dobór produktów wykorzystywanych podczas przygotowywania rozpiski żywieniowej.
4. Podstawy suplementacji osób aktywnych fizycznie.
5. Najczęściej stosowane suplementy w treningu siłowym.
6. Zastosowanie poszczególnych suplementów.
7. Pora przyjmowania suplementów i jej znaczenie.
8. Podstawowe wzorce ruchowe.
9. Zastosowanie wzorców ruchowych w życiu codziennym i treningu.
10. Znaczenie prawidłowych wzorców ruchowych w profilaktyce urazów i przeciążeń.
11. Pytania uczestników i podsumowanie omawianych zagadnień.

Dzień 3 – 07.11.2026 r. – zajęcia praktyczne

1. Wzorce ruchowe i ich praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym.
2. Przysiad – technika wykonania, ustawienie ciała i najczęstsze błędy.
3. Regresje i łatwiejsze warianty przysiadu.
4. Martwy ciąg – technika wykonania, ustawienie ciała i najczęstsze błędy.
5. Regresje i łatwiejsze warianty martwego ciągu.
6. Wyciskanie leżąc – prawidłowa technika wykonywania ćwiczenia.
7. Najczęstsze błędy występujące podczas wyciskania leżąc.
8. Regresje i modyfikacje wyciskania leżąc.

Dzień 4 – 08.11.2026 r. – zajęcia praktyczne

1. Funkcje mięśni core.
2. Aktywacja mięśni przed rozpoczęciem treningu.
3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie.
4. Ćwiczenia rehabilitacyjne i korekcyjne wykorzystywane w pracy trenera.
5. Granice kompetencji trenera w zakresie ćwiczeń rehabilitacyjnych.
6. Podstawy treningu kettlebell.
7. Technika wykonywania podstawowych ćwiczeń z odważnikiem kettlebell.
8. Wykorzystanie kettlebell w treningu siłowym.
9. Wykorzystanie kettlebell w treningu wytrzymałościowym.
10. Możliwości zastosowania kettlebell w ćwiczeniach usprawniających i korekcyjnych.

Dzień 5 – 14.11.2026 r. – zajęcia teoretyczne

1. Protokół treningu personalnego.
2. Przygotowanie trenera do spotkania z klientem.
3. Planowanie i struktura jednostki treningowej.
4. Przeprowadzenie rozgrzewki, części głównej i części końcowej treningu.
5. Dobór ćwiczeń do celu i możliwości klienta.
6. Zasady organizacji treningu grupowego.
7. Planowanie struktury zajęć grupowych.
8. Komunikacja z grupą i przekazywanie instrukcji.
9. Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom treningu grupowego.
10. Podstawy konstruowania i rozpisywania planów treningowych.

Dzień 6 – 15.11.2026 r. – zajęcia teoretyczne i ćwiczenia szkoleniowe

1. Zasady konstruowania planów treningowych.
2. Dostosowanie planu treningowego do celu klienta.
3. Dobór ćwiczeń do możliwości, ograniczeń i poziomu zaawansowania klienta.
4. Dobór objętości treningowej.
5. Dobór intensywności treningu.
6. Ustalanie częstotliwości treningowej.
7. Planowanie progresji obciążeń.
8. Przygotowywanie przykładowych planów treningowych.

9. Analiza i korekta przykładowych planów.
10. Rozpoznawanie najczęstszych błędów popełnianych podczas programowania treningu.

Dzień 7 – 21.11.2026 r. – zajęcia praktyczne

1. Przygotowanie jednostki treningu personalnego.
2. Przeprowadzenie jednostki treningu personalnego.
3. Prezentacja dwóch ćwiczeń wybranych z przygotowanego planu.
4. Wyjaśnianie klientowi sposobu wykonania ćwiczenia.
5. Korygowanie techniki wykonywania ćwiczeń.
6. Dobór regresji i progresji ćwiczenia.
7. Praktyczne przygotowanie treningu grupowego.
8. Organizacja przestrzeni i stanowisk ćwiczeniowych.
9. Przekazywanie instrukcji uczestnikom.
10. Przeprowadzenie zajęć grupowych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Dzień 8 – 22.11.2026 r. – zajęcia teoretyczne i ćwiczenia szkoleniowe

1. Przeciwwskazania do podejmowania treningu.
2. Sytuacje wymagające przerwania współpracy lub skierowania klienta do specjalisty.
3. Zakres kompetencji fizjoterapeuty, dietetyka, psychodietetyka i innych specjalistów.
4. Podstawowe informacje dotyczące zaburzeń odżywiania.
5. Najczęściej występujące zaburzenia i nieprawidłowości w obrębie aparatu ruchu.
6. Przygotowanie rozpiski żywieniowej dostosowanej do określonego celu klienta.
7. Ustalanie celów krótko- i długoterminowych.
8. Monitorowanie stopnia realizacji celów treningowych.
9. Modyfikowanie celów i planu treningowego.
10. Anamneza i wywiad środowiskowy.
11. Zbieranie informacji dotyczących historii chorób, urazów i wcześniejszej aktywności fizycznej.
12. Podstawy pracy korekcyjnej.

Dzień 9 – 28.11.2026 r. – przygotowanie do walidacji i walidacja

1. Analiza studium przypadku przed egzaminem.
2. Powtórzenie i uporządkowanie najważniejszych zagadnień objętych programem.
3. Pytania i odpowiedzi.
4. Przygotowanie uczestników do walidacji.
5. Walidacja efektów uczenia się – test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja realizowana jest przez osobę pełniącą funkcję walidatora, odrębną od osoby prowadzącej szkolenie. Wynik testu generowany jest automatycznie po jego zakończeniu, zgodnie z zasadą rozdzielności procesu szkolenia i walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 47

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 Dzień 1 – teoria: rola trenera, wskazania do konsultacji trenerskiej, psychologia sportu, relacje klient–trener oraz znaczenie siły w kształtowaniu cech motorycznych.	Zajęcia	Damian Baran	24-10-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 47 Podstawy fizjologii wysiłkowej – zmiany zachodzące w organizmie człowieka podczas wysiłku fizycznego.	Zajęcia	Damian Baran	24-10-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 47 -	Przerwa	-	24-10-2026	12:00	12:30	00:30
4 z 47 Mięśnie w ciele człowieka – budowa, funkcje i znaczenie w treningu.	Zajęcia	Damian Baran	24-10-2026	12:30	15:00	02:30
5 z 47 -	Przerwa	-	24-10-2026	15:00	15:30	00:30
6 z 47 Przygotowanie do wysiłku fizycznego oraz regeneracja po wysiłku: sen i aktywne formy regeneracji.	Zajęcia	Damian Baran	24-10-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 47 Dzień 2 – teoria: dieta i suplementacja. Znaczenie diety w kształtowaniu sylwetki. Makroskładniki – podział i rola w organizmie człowieka.	Zajęcia	Damian Baran	25-10-2026	09:00	11:30	02:30
8 z 47 -	Przerwa	-	25-10-2026	11:30	12:00	00:30
9 z 47 Suplementacja w treningu: podstawowe suplementy w diecie osoby aktywnej, ich zastosowanie i optymalna pora przyjmowania .	Zajęcia	Damian Baran	25-10-2026	12:00	15:00	03:00
10 z 47 -	Przerwa	-	25-10-2026	15:00	15:30	00:30
11 z 47 Wzorce ruchowe – zastosowanie w życiu codziennym, treningu i profilaktyce kontuzji.	Zajęcia	Damian Baran	25-10-2026	15:30	16:00	00:30
12 z 47 Pytania i odpowiedzi – podsumowanie zagadnień z zakresu diety, suplementacji i wzorców ruchowych.	Zajęcia	Damian Baran	25-10-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 47 Dzień 3 – praktyka: wzorce ruchowe i ich praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym.	Zajęcia	Damian Baran	07-11-2026	09:00	11:30	02:30
14 z 47 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:30	12:00	00:30
15 z 47 Przysiad i martwy ciąg – omówienie, prawidłowe wykonanie oraz regresje poszczególnych ćwiczeń.	Zajęcia	Damian Baran	07-11-2026	12:00	14:00	02:00
16 z 47 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:00	14:30	00:30
17 z 47 Wyciskanie leżąc – omówienie, prawidłowe wykonanie, najczęstsze błędy oraz regresje ćwiczenia.	Zajęcia	Damian Baran	07-11-2026	14:30	17:00	02:30
18 z 47 Dzień 4 – praktyka: trening mięśni core, aktywacja przed treningiem oraz ćwiczenia wzmacniające .	Zajęcia	Damian Baran	08-11-2026	09:00	11:30	02:30
19 z 47 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 47 Ćwiczenia rehabilitacyjne i korekcyjne wykorzystywane w pracy trenera.	Zajęcia	Damian Baran	08-11-2026	12:00	14:00	02:00
21 z 47 -	Przerwa	-	08-11-2026	14:00	14:30	00:30
22 z 47 Podstawy treningu kettlebell i jego wykorzystanie w treningu siłowym, wytrzymałościowym oraz rehabilitacji.	Zajęcia	Damian Baran	08-11-2026	14:30	17:00	02:30
23 z 47 Dzień 5 – teoria: protokół treningu personalnego – planowanie i prawidłowe przeprowadzenie jednostki treningowej.	Zajęcia	Damian Baran	14-11-2026	09:00	11:00	02:00
24 z 47 -	Przerwa	-	14-11-2026	11:00	11:30	00:30
25 z 47 Trening grupowy – zasady organizacji i prowadzenia zajęć grupowych.	Zajęcia	Damian Baran	14-11-2026	11:30	13:30	02:00
26 z 47 -	Przerwa	-	14-11-2026	13:30	14:00	00:30
27 z 47 Podstawy konstruowania i rozpisywania planów treningowych.	Zajęcia	Damian Baran	14-11-2026	14:00	17:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 47 Dzień 6 – teoria: zasady konstruowania planów treningowych i dostosowania ich do celów klienta.	Zajęcia	Damian Baran	15-11-2026	09:00	11:30	02:30
29 z 47 -	Przerwa	-	15-11-2026	11:30	12:00	00:30
30 z 47 Rozpisywanie planów treningowych – dobór ćwiczeń, objętości, intensywności i częstotliwości.	Zajęcia	Damian Baran	15-11-2026	12:00	13:30	01:30
31 z 47 -	Przerwa	-	15-11-2026	13:30	14:00	00:30
32 z 47 Rozpisywanie planów treningowych – ćwiczenia praktyczne i analiza przykładowych planów.	Zajęcia	Damian Baran	15-11-2026	14:00	17:00	03:00
33 z 47 Dzień 7 – praktyka: przygotowanie i przeprowadzenie jednostki treningu personalnego.	Zajęcia	Damian Baran	21-11-2026	09:00	11:30	02:30
34 z 47 -	Przerwa	-	21-11-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 47 Praktyczna prezentacja dwóch ćwiczeń z opracowanego planu, korekta techniki i omówienie sposobu progresji.	Zajęcia	Damian Baran	21-11-2026	12:00	14:30	02:30
36 z 47 -	Przerwa	-	21-11-2026	14:30	15:00	00:30
37 z 47 Trening grupowy – praktyczne przygotowanie i poprowadzenie zajęć grupowych.	Zajęcia	Damian Baran	21-11-2026	15:00	17:00	02:00
38 z 47 Dzień 8 – teoria: przeciwwskazania do pracy z klientem, kierowanie do specjalistów, zaburzenia odżywiania i najczęstsze patologie ruchowe.	Zajęcia	Damian Baran	22-11-2026	09:00	11:30	02:30
39 z 47 -	Przerwa	-	22-11-2026	11:30	12:00	00:30
40 z 47 Przygotowanie rozpisek żywieniowej dostosowanej do konkretnego celu klienta.	Zajęcia	Damian Baran	22-11-2026	12:00	14:00	02:00
41 z 47 -	Przerwa	-	22-11-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 47 Cele krótko- i długoterminowe – ustalanie, monitorowanie i modyfikowanie celów treningowych.	Zajęcia	Damian Baran	22-11-2026	14:30	15:30	01:00
43 z 47 Praca z klientem: anamneza, wywiad środowiskowy, historia chorób i urazów oraz podstawy pracy korekcyjnej.	Zajęcia	Damian Baran	22-11-2026	15:30	17:00	01:30
44 z 47 Dzień 9 – studium przypadku przed egzaminem.	Zajęcia	Damian Baran	28-11-2026	09:00	10:00	01:00
45 z 47 -	Przerwa	-	28-11-2026	10:00	10:30	00:30
46 z 47 Pytania i odpowiedzi – przygotowanie do walidacji.	Zajęcia	Damian Baran	28-11-2026	10:30	11:30	01:00
47 z 47 -	Walidacja	Damian Baran	28-11-2026	11:30	13:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	68:00
w tym suma godzin zajęć	58:00
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	08:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	79:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	68:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

- 

1 z 2

Damian Baran

Absolwent kursu Trenera Personalnego oraz Instruktora Siłowni ukończonego w czerwcu 2021 r. w Fit Academy. Doświadczenie zawodowe w pracy trenerskiej zdobywa od 2022 r. Uczestnik Ogólnopolskich Debiutów w Trójboju Siłowym 2023, gdzie zajął 6. miejsce. Aktywnie startuje w biegach OCR na dystansach 5 km, 10 km oraz 21 km. Pasjonat aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Aktualnie w trakcie przygotowań do certyfikacji StrongFirst Kettlebell (SFG).
- 

2 z 2

Justyna Tokarska

Posiada doświadczenie w prowadzeniu treningów personalnych oraz pracy z osobami rozpoczynającymi aktywność fizyczną. Jest certyfikowaną trenerką personalną, a trening siłowy stanowi istotny element jej aktywności od ponad 10 lat.

Od 3 lat wspiera klientów w realizacji celów sylwetkowych i zdrowotnych, a od roku prowadzi treningi jako certyfikowana trenerka personalna. Specjalizuje się w pracy z osobami początkującymi, w szczególności w zakresie wprowadzania do treningu na siłowni, nauki prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń oraz budowania bezpiecznych nawyków treningowych.

W swojej pracy stosuje indywidualne podejście do uczestników, dostosowując plany treningowe do ich możliwości, poziomu zaawansowania oraz celów. Koncentruje się na kształtowaniu świadomości treningowej oraz przygotowaniu uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i efektywnego korzystania z siłowni.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie papierowych skryptów będą przekazywane uczestnikom sukcesywnie podczas realizacji zajęć teoretycznych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest ukończenie 18. roku życia oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach ruchowych i treningu siłowym. Uczestnik powinien posiadać strój sportowy i obuwie odpowiednie do ćwiczeń na siłowni. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie zawodowe ani ukończenie kursów trenerskich.

Uczestnik zobowiązany jest do aktywnego udziału w zajęciach teoretycznych i praktycznych, przestrzegania zasad bezpieczeństwa, regulaminu obiektu sportowego oraz poleceń prowadzącego. Warunkiem ukończenia usługi i otrzymania dokumentu potwierdzającego nabycie kompetencji jest udział w szkoleniu oraz przystąpienie do walidacji efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych, przy czym 1 godzina szkolenia wynosi 60 minut. Łączny czas trwania usługi wynosi 68 godzin i obejmuje zajęcia teoretyczne, praktyczne, walidację oraz przerwy wskazane w harmonogramie. W dniach 8-godzinnych przewidziano dwie przerwy po 30 minut, a w ostatnim dniu jedną przerwę 30-minutową. Przerwy są wliczone do czasu usługi, lecz nie do czasu zajęć merytorycznych i walidacji.

Część teoretyczna i walidacja odbywają się w MAW Aneta Splett, Wiaderno 25A, w dniach: 24–25.10, 08.11, 14–15.11, 22.11 i 28.11.2026 r. Część praktyczna realizowana jest w Spartan Gym, ul. Konstytucji 3 Maja 44A w Tomaszowie Mazowieckim, w dniach: 7.11 i 21.11.2026 r.

Cena szkolenia nie obejmuje noclegu, transportu ani pełnego wyżywienia. Usługa nie jest świadczona przez Operatora, Partnera Operatora ani podmiot z nimi powiązany kapitałowo, osobowo lub organizacyjnie.

Adres

ul. Konstytucji 3 Maja 44A
97-200 Tomaszów Mazowiecki
woj. łódzkie

Część praktyczna: Siłownia - Spartan Gym. Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

Część teoretyczna: MAW Aneta Splett - Wiaderno 25A, 97-200

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aneta Splett

E-mail szkolenia.maw@gmail.com

Telefon (+48) 669 585 668