



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
477 ocen

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/07/21/126640/3700579

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 48:00 h
📅 10.08.2026 do 16.08.2026

4 299,00 PLN brutto
4 299,00 PLN netto
89,56 PLN brutto/h
89,56 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być: - osoby pełnoletnie - osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki. Usługa skierowana także do uczestników projektu Małopolski Pociąg do Kariery.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	2
Data zakończenia rekrutacji	06-08-2026
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

Usługa szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu anatomii funkcjonalnej oraz biomechaniki	poprawnie opisuje budowę aparatu ruchu i jego rolę w treningu	Test teoretyczny
charakteryzuje metody diagnostyki funkcjonalnej w procesie treningu personalnego	wskazuje rodzaje testów funkcjonalnych oraz ich zastosowanie	Test teoretyczny
opisuje zasady i założenia treningu siłowego i funkcjonalnego	wskazuje różnice i podobieństwa, definiuje cele obu metod	Test teoretyczny
przeprowadza wywiad i ocenia klienta pod kątem możliwości treningowych	poprawnie zadaje pytania, analizuje wyniki oceny	Obserwacja w warunkach symulowanych
planuje indywidualny program treningowy uwzględniający diagnostykę i cele klienta	przedstawia plan zawierający dobór ćwiczeń, intensywność i progresję	Obserwacja w warunkach symulowanych
demonstruje poprawną technikę ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych	prezentuje prawidłową postawę i wzorce ruchowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
prowadzi zajęcia z klientem indywidualnym i grupą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	kontroluje technikę ćwiczeń, udziela korekt, organizuje jednostkę treningową	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady komunikacji interpersonalnej i motywowania klientów	wykazuje umiejętność jasnego przekazywania instrukcji i wsparcia	Obserwacja w warunkach symulowanych
współpracuje z klientem w procesie planowania treningu	angażuje klienta w proces decyzyjny, reaguje na potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych
przestrzega zasad etyki zawodowej i dba o bezpieczeństwo podopiecznych	zachowuje profesjonalizm w relacji trener–klient	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Charakter usługi: edukacyjny – przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia treningu personalnego oraz zajęć siłowych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i aktualną wiedzą w zakresie anatomii funkcjonalnej, diagnostyki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego

- podstawy anatomii funkcjonalnej,
- wywiad i ocena klienta,
- ocena aparatu ruchu w statyce i dynamice,
- testy funkcjonalne i ich praktyczne wykorzystanie,
- case study – opracowywanie protokołów naprawczych.

2. Trening medyczny w treningu personalnym

- dysfunkcje narządu ruchu i ich konsekwencje,
- postawa ciała a sprawność aparatu ruchu,
- kręgosłup i kończyny – analiza i przykłady postępowania w dysfunkcjach,
- reedukacja podopiecznych i współpraca z klientami bólowymi.

3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym

- mobility – definicja i zastosowanie,
- techniki mobilizacyjne w różnych sektorach ciała,
- wpływ siedzącego trybu życia na powstawanie wad funkcjonalnych,
- protokoły pracy z klientem w kontekście mobility.

4. Metodyka treningu funkcjonalnego

- definicja i zasady treningu funkcjonalnego,
- piramida przygotowania fizycznego,
- rodzaje łańcuchów kinematycznych i balans strukturalny,
- testy siły mięśniowej, ocena siły funkcjonalnej,
- budowa jednostki treningowej, wytrzymałość siłowa, plyometria,
- modele rozgrzewki i praktyczne zastosowanie.

5. Metodyka treningu siłowego

- definicja i założenia treningu siłowego,
- elementy treningu hipertroficznego i podstawy biomechaniki,
- analiza ruchu w podstawowych ćwiczeniach,
- metodyka pracy z klientem w ujęciu kończyn dolnych i górnych,
- praca z osobami z nadwagą, dziećmi i seniorami,
- case study – najczęstsze przypadki klientów.

Warunki organizacyjne:

- szkolenie prowadzone w trybie stacjonarnym w w siłowni/obiekcie sportowym typu box crossfitowy,
- grupy szkoleniowe liczące 5-30 osób
- dostęp do stanowisk ćwiczeniowych i sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny siłowe, gumy oporowe, piłki fitness),
- materiały dydaktyczne zapewnione przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

- test teoretyczny (sprawdzenie wiedzy z anatomii, metodyki, bezpieczeństwa),
- symulacja praktyczna/case study (przeprowadzenie wywiadu, oceny funkcjonalnej, poprowadzenie jednostki treningowej, analiza i zaprojektowanie planu treningowego dla klienta z określonymi potrzebami).

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Zajęcia	Marcin Suszczyński	10-08-2026	11:00	12:00	01:00
2 z 22 -	Przerwa	-	10-08-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Zajęcia	Marcin Suszczyński	10-08-2026	13:00	17:00	04:00
4 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Zajęcia	Marcin Suszczyński	11-08-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 22 -	Przerwa	-	11-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 22 METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	Zajęcia	Marcin Suszczyński	11-08-2026	13:00	15:00	02:00
7 z 22 PROGRAMOW ANIE TRENINGOWE	Zajęcia	Marcin Suszczyński	12-08-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 22 -	Przerwa	-	12-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 22 PROGRAMOW ANIE TRENINGOWE	Zajęcia	Marcin Suszczyński	12-08-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 22 DIAGNOSTYK A FUNKCJONAL NA	Zajęcia	Norbert Piątek	13-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 22 -	Przerwa	-	13-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 22 DIAGNOSTYK A FUNKCJONAL NA	Zajęcia	Norbert Piątek	13-08-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 22 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEG O	Zajęcia	Norbert Piątek	14-08-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 22 -	Przerwa	-	14-08-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 22 PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEG O	Zajęcia	Norbert Piątek	14-08-2026	13:00	16:00	03:00
16 z 22 METODYKA TRENINGU FUNKCJONAL NEGO	Zajęcia	Norbert Piątek	15-08-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 22 -	Przerwa	-	15-08-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 22 METODYKA TRENINGU FUNKCJONAL NEGO	Zajęcia	Norbert Piątek	15-08-2026	13:00	17:30	04:30
19 z 22 METODYKA TRENINGU FUNKCJONAL NEGO	Zajęcia	Norbert Piątek	16-08-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 22 -	Przerwa	-	16-08-2026	12:00	13:00	01:00
21 z 22 METODYKA TRENINGU FUNKCJONAL NEGO	Zajęcia	Norbert Piątek	16-08-2026	13:00	16:00	03:00
22 z 22 -	Walidacja	-	16-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	48:00
w tym suma godzin zajęć	40:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	07:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	54:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 299,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 299,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	89,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	89,56 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	48:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Suszczyński

Jest trenerem personalnym, przygotowania motorycznego i medycznym. Pracuje z klientami zarówno w aspekcie fitness/metodycznym, jak i zdrowotnym w kontekście ruchu i funkcjonalności. Posiada ponad 9 lat doświadczenia trenerskiego – swoją pracę zaczynał jako instruktor zajęć grupowych (m.in. MMA, BJJ, kalistenika), a od kilku lat rozwija się w studiu personalnym łącząc treningi z elementami pracy medycznej i profilaktyczno-funkcjonalnej. W pracy z uczestnikami kładzie nacisk na bezpieczne prowadzenie klienta, naukę metodologii kluczowych ćwiczeń siłowych oraz rozwój sprawnego i funkcjonalnego ciała, łącząc elementy treningu siłowego z wiedzą medyczną i rehabilitacyjną. Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.



2 z 2

Norbert Piątek

Certyfikowany trener przygotowania motorycznego (S&C) oraz trener personalny z wieloletnim doświadczeniem w pracy z klientami indywidualnymi oraz sportowcami. Specjalizuje się w obszarze treningu medycznego (RTS) oraz rehabilitacji po urazach i kontuzjach, łącząc wiedzę z zakresu biomechaniki ruchu z nowoczesną dietetyką i periodyzacją treningową. Absolwent licznych, certyfikowanych szkoleń z zakresu treningu siłowego, sylwetkowego, motorycznego oraz planowania żywieniowego. Jako wykładowca i szkoleniowiec kładzie nacisk na praktyczne zastosowanie wiedzy naukowej. Jego misją edukacyjną jest wdrażanie nowoczesnych standardów współpracy opartych na partnerstwie oraz budowaniu pełnej samodzielności i świadomości ruchowej uczestników szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. **Dietetyka sportowa dla trenera.**

- wprowadzenie teoretyczne. Czym jest dietetyka sportowa?
- omówienie najważniejszych makroskładników odżywczych. Białka, węglowodany, tłuszcze
- metabolizm - obliczanie zapotrzebowania kalorycznego
- tkanka tłuszczowa. Najważniejsze informacje
- dieta a rodzaj aktywności fizycznej

1. **Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.**

- teoria dietetyki klinicznej
- insulinooporność
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- dyslipidemia, zespół metaboliczny
- hormony, teoria
- testosteron
- niedoczynność tarczycy
- dieta prozdrowotna i błędy dietetyczne
- wywiad żywieniowy z klientem
- kompozycja posiłków - case study

1. **Programowanie treningowe dla trenera.**

- pojęcie treningu
- adaptacje do treningu, dlaczego są tak ważne
- przetrenowanie
- periodyzacja planów treningowych
- parametry treningowe: objętość, intensywność treningowa, zakresy powtórzeń, tempo pracy
- progresje i regresje ćwiczeń w planowaniu treningowym
- różnice w planowaniu treningowym dla kobiet i mężczyzn

Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa wiedza z zakresu anatomii i treningu ogólnorozwojowego.

Informacje dodatkowe

Podpisano umowę z WUP Kraków na realizację projektu "Małopolski Pociąg do kariery".

Kurs trenera personalnego w GSA to sprawdzone rozwiązania i praktyczne wskazówki jak trenować. Nieważne, czy chcesz zostać trenerem personalnym czy też robisz kurs dla własnej satysfakcji i rozwoju - jesteś w dobrym miejscu. Pokażemy Ci od czego należy zacząć trening, na co zwrócić uwagę i jak zadbać o odpowiedni dobór ćwiczeń, by cały trening był efektywny. Nauczysz się nowych ćwiczeń, ich wariantów oraz pochylimy się nad tymi, które już znasz. Nasi szkoleniowcy pokażą Ci różne alternatywy i możliwości treningowe. Wszystko po to, abyś osiągał jeszcze więcej. Nasz kurs to solidna dawka wiedzy poparta badaniami oraz wieloletnim doświadczeniem, zbiór wskazówek oraz praktycznych rozwiązań.

www.gsacademy.pl

<https://www.facebook.com/gsa.akademia>

<https://www.instagram.com/gsa.akademia>

<https://www.tiktok.com/@gsa.akademia>

Adres

ul. Zakopiańska 72D
30-418 Kraków
woj. małopolskie

Uwaga! Zmiana miejsca szkolenia!
CityFit Principio
ul. Armii Krajowej 25, Kraków

Ze względu na brak technicznej możliwości strony BUR, adres podany wyżej nie może zostać zmieniony.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661