



Akademia Trenerów
Sportu Paweł Wójcik

★★★★★ 4,8 / 5

147 ocen

KOMPLEKSOWY INDYWIDUALNY KURS TRENERA PERSONALNEGO, INSTRUKTORA SIŁOWNI + TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO 3 W 1 ATS-SPORT

Numer usługi 2026/08/05/44361/3731862

📍 Radom

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 36:00 h

📅 07.09.2026 do 23.09.2026

7 900,00 PLN brutto

7 900,00 PLN netto

219,44 PLN brutto/h

219,44 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób chcących zdobyć lub rozwinąć kompetencje w zakresie treningu personalnego i przygotowania motorycznego. W szczególności do: osób planujących rozpoczęcie pracy jako trener personalny lub trener przygotowania motorycznego, trenerów personalnych, instruktorów siłowni i fitness, trenerów sportowych różnych dyscyplin, nauczycieli wychowania fizycznego, studentów kierunków związanych z kulturą fizyczną, fizjoterapeutów, zawodników oraz osób aktywnych fizycznie chcących poszerzyć swoje kwalifikacje. Kurs przeznaczony jest zarówno dla osób rozpoczynających pracę w branży fitness i sportu, jak i dla osób posiadających doświadczenie, które chcą usystematyzować wiedzę oraz zdobyć praktyczne umiejętności planowania i prowadzenia procesu treningowego.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

06-09-2026

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 przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, prowadzenia oraz monitorowania procesu treningowego z zakresu treningu personalnego, treningu siłowego oraz przygotowania motorycznego. Uczestnik zdobywa kompetencje pozwalające na bezpieczne prowadzenie klientów o różnym poziomie sprawności, dobieranie metod treningowych do celu oraz planowanie długoterminowego procesu treningowego zgodnie z aktualnymi standardami treningu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i programuje proces treningowy dostosowany do celu oraz możliwości podopiecznego.	Opracowuje plan treningowy uwzględniający cel i możliwości podopiecznego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera i prawidłowo demonstruje ćwiczenia siłowe, funkcjonalne oraz przygotowania motorycznego z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Dobiera ćwiczenia oraz prezentuje poprawną technikę ich wykonania.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przeprowadza ocenę funkcjonalną oraz podstawowe testy sprawności wykorzystywane podczas planowania treningu.	Wykonuje ocenę funkcjonalną oraz dobiera podstawowe testy sprawności.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Monitoruje postępy treningowe oraz modyfikuje plan treningowy na podstawie uzyskanych wyników.	Analizuje wyniki i wprowadza zmiany do planu treningowego.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Organizuje i prowadzi trening zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, komunikacji oraz etyki pracy trenera.	Prowadzi trening zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i prawidłowej komunikacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia

Moduł I

Fundamenty pracy trenera personalnego

- anatomia funkcjonalna
- fizjologia wysiłku
- biomechanika ruchu
- wywiad z klientem
- analiza postawy
- podstawowe testy funkcjonalne
- bezpieczeństwo treningu
- przeciwwskazania do wysiłku

Moduł II

Trening personalny i trening siłowy

- wzorce ruchowe
- technika podstawowych ćwiczeń
- przysiad
- martwy ciąg
- wyciskania
- podciąganie
- ćwiczenia unilateralne
- trening funkcjonalny
- korekcja błędów technicznych

Moduł III

Programowanie treningu

- cele treningowe
- periodyzacja
- progresja obciążeń
- objętość i intensywność
- tworzenie planów treningowych
- trening redukcyjny
- trening hipertroficzny
- trening siłowy
- trening zdrowotny

Moduł IV

Trener przygotowania motorycznego

- rozwój siły
- rozwój mocy
- szybkość
- zwinność
- koordynacja
- plyometria
- sprint
- zmiana kierunku
- testy motoryczne
- monitoring zawodnika
- prewencja urazów

Moduł V

Praktyka zawodowa oraz walidacja

- prowadzenie pełnej konsultacji
- analiza przypadku
- planowanie procesu treningowego
- prowadzenie jednostki treningowej
- korekta techniki
- omówienie najczęstszych błędów
- przygotowanie do pracy zawodowej
- walidacja teoretyczna
- walidacja praktyczna

Walidacja

Walidacja prowadzona jest wyłącznie metodą obserwacji w warunkach rzeczywistych.

W ramach walidacji uczestnik:

- przeprowadza wywiad z podopiecznym,
- dokonuje podstawowej oceny funkcjonalnej,
- planuje jednostkę treningową,
- dobiera ćwiczenia odpowiednio do celu treningowego,
- prowadzi trening z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
- koryguje technikę wykonywania ćwiczeń,
- monitoruje przebieg treningu oraz uzasadnia zastosowane rozwiązania.

Informacje organizacyjne

- **Łączna liczba godzin usługi:** 40 godzin zegarowych.
- **Część teoretyczna:** 12 godzin.
- **Część praktyczna:** 28 godzin.

Warunki zaliczenia usługi

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% czasu trwania szkolenia oraz uzyskanie pozytywnego wyniku z procesu walidacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 MODUŁ I	Zajęcia	EMIL TYSZKO	07-09-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 16 -	Przerwa	-	07-09-2026	13:00	14:15	01:15
3 z 16 MODUŁ I	Zajęcia	EMIL TYSZKO	07-09-2026	14:15	15:30	01:15
4 z 16 MODUŁ II	Zajęcia	EMIL TYSZKO	08-09-2026	09:00	13:00	04:00
5 z 16 -	Przerwa	-	08-09-2026	13:00	14:15	01:15
6 z 16 MODUŁ II	Zajęcia	EMIL TYSZKO	08-09-2026	14:15	15:30	01:15
7 z 16 MODUŁ III	Zajęcia	EMIL TYSZKO	09-09-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 16 -	Przerwa	-	09-09-2026	13:00	14:15	01:15
9 z 16 MODUŁ III	Zajęcia	EMIL TYSZKO	09-09-2026	14:15	16:00	01:45
10 z 16 MODUŁ IV	Zajęcia	JAKUB SZYSZKA	19-09-2026	09:00	13:00	04:00
11 z 16 -	Przerwa	-	19-09-2026	13:00	14:15	01:15
12 z 16 MODUŁ IV	Zajęcia	JAKUB SZYSZKA	19-09-2026	14:15	16:30	02:15
13 z 16 MODUŁ V	Zajęcia	JAKUB SZYSZKA	20-09-2026	09:00	13:00	04:00
14 z 16 -	Przerwa	-	20-09-2026	13:00	14:15	01:15
15 z 16 MODUŁ V	Zajęcia	JAKUB SZYSZKA	20-09-2026	14:15	16:00	01:45
16 z 16 -	Walidacja	-	23-09-2026	09:00	10:30	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	36:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	28:15
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	06:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	39:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,44 PLN
Koszt osobogodziny netto	219,44 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	36:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

EMIL TYSZKO

Emil Tysko – wykładowca Akademii Trenerów Sportu od 2017 roku. Prowadzi szkolenia z zakresu treningu personalnego w formie grupowej i indywidualnej. Przeprowadził ponad 500 godzin szkoleniowych. Autor książki „Dobry trener personalny”. Trener personalny specjalizujący się w treningu siłowym, funkcjonalnym oraz medycznym. Twórca projektu Dochodowe Studio Treningowe. Ukończył liczne szkolenia z zakresu dietetyki, suplementacji oraz dietoterapii (poziomy I–IV), a także

kurs Medycznego Trenera Personalnego. Sędzia kulturystyki federacji NABBA/WFF. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



2 z 2

JAKUB SZYSZKA

Jakub Szyszka – trener przygotowania motorycznego oraz trener personalny z ponad 15-letnim doświadczeniem w branży fitness, w tym ponad 7-letnim w przygotowaniu motorycznym. Współpracował z klubem PlusLigi WKS Czarni Radom, Szkołą Mistrzostwa Sportowego w Spale oraz reprezentacjami Polski w siatkówce w kategoriach U16–U21 jako trener przygotowania motorycznego. Specjalizuje się w diagnostyce funkcjonalnej, testach motorycznych, programowaniu procesu treningowego oraz przygotowaniu motorycznym sportowców indywidualnych i zespołowych. Prowadzi szkolenia z zakresu treningu personalnego i przygotowania motorycznego, łącząc wiedzę teoretyczną z praktyką opartą na doświadczeniu zdobytym w sporcie wyczynowym. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje komplet autorskich skryptów szkoleniowych obejmujących materiał realizowany podczas kursu oraz materiały dydaktyczne wykorzystywane podczas zajęć praktycznych i teoretycznych.

Adres

Radom 9

26-600 Radom

woj. mazowieckie

Usługa odbędzie się w Studio Treningu Personalnego ESFIT – nowoczesnym, profesjonalnie wyposażonym obiekcie szkoleniowym, zapewniającym optymalne warunki do realizacji zajęć teoretycznych i praktycznych. Uczestnicy będą pracować na sprzęcie wykorzystywanym w codziennej pracy trenera personalnego oraz trenera przygotowania motorycznego, w warunkach zbliżonych do rzeczywistego środowiska zawodowego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Uczestnicy mają zapewniony dostęp do stadionu lekkoatletycznego przy obiekcie.

Kontakt



MATEUSZ JARMAKOWICZ

E-mail mateusz.jarmakowicz@gmail.com

Telefon (+48) 515 271 985