



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

★★★★★ 4,6 / 5

53 oceny

Kurs Trenera personalnego i Instruktora siłowni

Numer usługi 2026/08/19/16850/3755142

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 20:00 h

📅 09.11.2026 do 13.11.2026

4 380,00 PLN brutto

4 380,00 PLN netto

219,00 PLN brutto/h

219,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest dla osób chcących nabyć oraz pogłębić wiedzę z zakresu Treningu Personalnego oraz specjalistycznych szkoleń, które pozwolą na pracę na wysokim poziomie z klientem indywidualnym.
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 usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnej, bezpiecznej i profesjonalnej pracy w zawodzie trenera personalnego oraz instruktora siłowni poprzez zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu planowania i prowadzenia treningów indywidualnych oraz specjalistycznych form treningu.

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.	Rozróżnia zadania trenera personalnego i instruktora siłowni. Omawia zakres odpowiedzialności podczas pracy z klientem i na sali treningowej. Wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa oraz granice własnych kompetencji.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia podstawy anatomii funkcjonalnej, fizjologii i biomechaniki stosowane w treningu	Opisuje wpływ aktywności fizycznej na organizm. Rozpoznaje podstawowe wzorce ruchowe. Wyjaśnia znaczenie ustawienia ciała, stabilizacji i toru ruchu. Wskazuje najczęstsze błędy techniczne.	Wywiad swobodny
Omawia zasady przeprowadzania wywiadu, oceny klienta i ustalania celów.	Wskazuje zakres informacji potrzebnych przed rozpoczęciem współpracy. Wyjaśnia zasady oceny wzorców ruchowych, sprawności, mobilności i podstawowych pomiarów składu ciała. Formułuje cele adekwatne do potrzeb klienta.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia zasady programowania treningu i doboru obciążeń. UMIEJĘTNOŚCI: Przeprowadza wywiad i podstawową ocenę klienta.	Charakteryzuje budowę jednostki treningowej oraz mikrocyklu, mezocyklu i makrocyklu. Rozróżnia objętość, intensywność i częstotliwość treningu. Wyjaśnia zasady progresji, regresji i dopasowania ćwiczeń. Zbiera informacje dotyczące celu, doświadczenia i możliwości klienta. Ocenia podstawowe wzorce ruchowe, sprawność i mobilność. Dobiera podstawowe pomiary. Formułuje realistyczny cel treningowy.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje jednostkę treningową i plan pracy dostosowany do celu klienta	Buduje logiczną strukturę jednostki treningowej. Dobiera ćwiczenia, objętość, intensywność i częstotliwość. Planuje progresję. Stosuje progresję i regresję. Porządkuje działania w mikrocyklu, mezocyklu i makrocyklu.	Wywiad swobodny
Przygotowuje i prowadzi rozgrzewkę, ćwiczenia mobilnościowe oraz wyciszenie.	Dobiera ćwiczenia do rodzaju planowanego wysiłku. Wykorzystuje rollery, gumy i inne przybory. Demonstruje prawidłowe wykonanie. Kontroluje bezpieczeństwo i koryguje błędy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera, demonstruje i koryguje ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu treningowego. Kompetencje społeczne: Komunikuje się z klientem w sposób profesjonalny, jasny i wspierający.	Dobiera ćwiczenia do celu i możliwości klienta. Ustawia sprzęt i stanowisko. Demonstruje technikę. Rozpoznaje błędy i przekazuje zrozumiałą korektę. Stosuje odpowiednią progresję lub regresję. Buduje relację opartą na szacunku. Formułuje zrozumiałe instrukcje. Przekazuje konstruktywną informację zwrotną. Motywuje klienta i dostosowuje sposób komunikacji do jego potrzeb.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny
Dba o bezpieczeństwo i bierze odpowiedzialność za organizację treningu.	Identyfikuje potencjalne zagrożenia. Organizuje przestrzeń i sprzęt w sposób bezpieczny. Reaguje na nieprawidłowe wykonanie ćwiczenia lub korzystanie z urządzenia. Podejmuje działania w granicach własnych kompetencji.	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

- Rola trenera personalnego i instruktora siłowni
- Zadania i zakres odpowiedzialności trenera personalnego oraz instruktora siłowni, zasady bezpieczeństwa, organizacja pracy na sali treningowej, komunikacja z klientem i budowanie profesjonalnej relacji.
- Podstawy anatomii funkcjonalnej, fizjologii i biomechaniki

- Funkcjonowanie układu ruchu, wpływ aktywności fizycznej na organizm, podstawowe wzorce ruchowe, biomechanika ćwiczeń oraz rozpoznawanie najczęstszych błędów technicznych.
- **Wywiad z klientem i wstępna ocena sprawności**
- Przeprowadzanie wywiadu, określanie potrzeb i celów treningowych, ocena podstawowych wzorców ruchowych, sprawności i mobilności oraz wykonywanie podstawowych pomiarów składu ciała.
- **Planowanie procesu treningowego**
- Budowanie jednostki treningowej, planowanie mikrocykli, mezocykli i makrocykli, dobór objętości, intensywności i częstotliwości treningów, planowanie progresji oraz dokumentowanie postępów klienta.
- **Praktyczne prowadzenie treningu personalnego**
- Dobór ćwiczeń do celu, możliwości i poziomu zaawansowania klienta, przygotowanie rozgrzewki, nauka prawidłowej techniki ćwiczeń wielostawowych i izolowanych, stosowanie progresji i regresji oraz kontrolowanie i korygowanie techniki.
- **Wykorzystanie sprzętu i różnych form treningu**
- Ćwiczenia z wykorzystaniem wolnych ciężarów, gum, taśm, piłek, platform i innych przyborów, podstawy rozluźniania mięśniowo-powięziowego oraz prowadzenie treningu siłowego, funkcjonalnego, obwodowego, cardio i interwałowego HIIT.
- **Praca instruktora siłowni**
- Obsługa maszyn siłowych i sprzętu cardio, dostosowanie ustawień sprzętu do użytkownika, dobór urządzeń i ćwiczeń, zasady asekuracji, prowadzenie podstawowego instruktażu oraz wspieranie osób początkujących.
- **Podstawy żywienia i suplementacji**
- Zasady prawidłowego żywienia, szacowanie zapotrzebowania energetycznego, rola białek, tłuszczów i węglowodanów oraz podstawowe informacje dotyczące suplementacji sportowej.
- **Marketing i wizerunek trenera**
- Budowanie zaufania i autorytetu, komunikacja z klientem, podstawy sprzedaży usług treningowych oraz rozwijanie marki osobistej trenera personalnego i instruktora siłowni.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Rola trenera personalnego i instruktora siłowni - zadania, odpowiedzialność, BHP i komunikacja	Zajęcia	Dominik Cierpiat	09-11-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 16 -	Przerwa	-	09-11-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 16 Podstawy anatomii funkcjonalnej, fizjologii i biomechaniki w treningu personalnym	Zajęcia	Dominik Cierpiat	09-11-2026	12:30	14:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 16 Wywiad z klientem i wstępna ocena sprawności - cele, potrzeby, mobilność i pomiary	Zajęcia	Dominik Cierpiat	10-11-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 16 -	Przerwa	-	10-11-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 16 Planowanie procesu treningowego - jednostka treningowa, cykle, progresja i dokumentacja	Zajęcia	Dominik Cierpiat	10-11-2026	12:30	14:00	01:30
7 z 16 Praktyczne prowadzenie treningu personalnego - dobór ćwiczeń, rozgrzewka i technika	Zajęcia	Dominik Cierpiat	11-11-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 16 -	Przerwa	-	11-11-2026	12:00	12:30	00:30
9 z 16 Praktyczne prowadzenie treningu personalnego - progresje, regresje i korekta błędów	Zajęcia	Dominik Cierpiat	11-11-2026	12:30	14:00	01:30
10 z 16 Wykorzystanie sprzętu i form treningu - wolne ciężary, gumy, TRX, piłki, cardio i HIIT	Zajęcia	Dominik Cierpiat	12-11-2026	10:00	12:00	02:00
11 z 16 -	Przerwa	-	12-11-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 16 Praca instruktora siłowni - maszyny, sprzęt cardio, ustawienia, instruktaż i asekuracja	Zajęcia	Dominik Cierpiat	12-11-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 16 Podstawy żywienia i suplementacji - zapotrzebowanie, makroskładniki i suplementacja	Zajęcia	Dominik Cierpiat	13-11-2026	10:00	11:30	01:30
14 z 16 -	Przerwa	-	13-11-2026	11:30	12:00	00:30
15 z 16 Marketing i wizerunek trenera - marka osobista, sprzedaż usług i rozwój zawodowy	Zajęcia	Dominik Cierpiat	13-11-2026	12:00	13:30	01:30
16 z 16 -	Walidacja	-	13-11-2026	13:30	14:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 380,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	219,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	219,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominik Cierpień

Dominik Cierpień jest trenerem personalnym i instruktorem siłowni z około 6-letnim doświadczeniem w prowadzeniu treningów oraz przygotowywaniu indywidualnych planów treningowych. Od 2020 roku zdobywa doświadczenie praktyczne w pracy z osobami o zróżnicowanym poziomie sprawności i zaawansowania.

Wychowanie Fizyczne na Uniwersytecie Rzeszowskim. Specjalizuje się w treningu personalnym, treningu siłowym, ćwiczeniach z wykorzystaniem systemu TRX i odważników kettlebell oraz w podstawach dietetyki. Prowadzi szkolenia z zakresu przygotowania do pracy trenera personalnego i instruktora siłowni, dbając o prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo uczestników oraz dostosowanie obciążeń do ich indywidualnych możliwości.

Od około 2 lat współpracuje z Akademią Szkolenia Trenerów Sportu, Turystyki i Rekreacji, prowadząc zajęcia teoretyczne i praktyczne. Od 8 lat regularnie trenuje siłowo. Systematycznie poszerza wiedzę oraz rozwija umiejętności w zakresie treningu siłowego, prowadzenia treningów personalnych i zajęć fitness.

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 i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zajac, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-wykształcenie podstawowe;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

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. Sucha 1
50-086 Wrocław
woj. dolnośląskie
CityFit Wroclavia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702