



ROCKFIT SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★☆ 3,5 / 5

3 oceny

## Kurs Trenera Personalnego ze specjalizacją: Trening sylwetkowy- szkolenie

Numer usługi 2026/09/05/184047/3791453

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 72:00 h

📅 07.11.2026 do 05.12.2026

6 000,00 PLN brutto

4 878,05 PLN netto

83,33 PLN brutto/h

67,75 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Grupa docelowa usługi           | Program szkoleniowy został przygotowany z myślą o osobach dorosłych, które wiążą swoją przyszłość zawodową z pracą w branży fitness na stanowisku Trenera Personalnego ze specjalizacją Trening sylwetkowy . Jest to propozycja dla tych, którzy chcą zdobyć kompetencje niezbędne do samodzielnej pracy z podopiecznymi, od projektowania procesu treningowego, przez jego realizację, prowadząc zajęcia ukierunkowane na osiąganie celów sylwetkowych i budowę masy mięśniowej. |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Maksymalna liczba uczestników   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Data zakończenia rekrutacji     | 02-11-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 i prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć siłowych, w tym do analizy podstawowych wzorców ruchowych, doboru i modyfikacji ćwiczeń, programowania planu treningowego oraz prowadzenia procesu treningowego z klientem z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                                      | Metoda walidacji                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik charakteryzuje podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu wykorzystywane w treningu siłowym | omawia podstawowe elementy aparatu ruchu (mięśnie, stawy, więzadła)                                       | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         | wyjaśnia zależności pomiędzy ruchem stawów a pracą mięśni w ćwiczeniach siłowych                          | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         | wskazuje znaczenie anatomii funkcjonalnej w planowaniu treningu                                           | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         | wskazuje przykładowe testy funkcjonalne stosowane w treningu personalnym                                  | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                     |
| Uczestnik opisuje podstawowe metody oceny funkcjonalnej stosowane w pracy trenera personalnego                                          | wyjaśnia cel przeprowadzania oceny funkcjonalnej                                                          | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         | dobiera testy do potrzeb i możliwości klienta                                                             | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                     |
| Uczestnik wyjaśnia zasady różnych form treningu wykorzystywanych w pracy trenera personalnego                                           | rozróżnia trening siłowy, funkcjonalny, hipertroficzny, wytrzymałościowy i plyometryczny                  | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         | wskazuje podstawowe założenia poszczególnych form treningu i wskazuje ich zastosowanie w pracy z klientem | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                         | formułuje pytania dotyczące celów, stanu zdrowia i doświadczenia treningowego klienta                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                     |
|                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                     |
| Uczestnik przeprowadza podstawowy wywiad treningowy z klientem                                                                          | analizuje uzyskane informacje                                                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                         | identyfikuje czynniki wpływające na planowanie treningu                                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                         |                                                                                                           |                                     |
| Uczestnik opracowuje plan treningowy dostosowany do potrzeb klienta                                                                     | dobiera ćwiczenia odpowiednie do celu treningowego                                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                         | określa podstawowe parametry treningowe (objętość, intensywność, częstotliwość)                           | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                         | uwzględnia progresję treningową                                                                           | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                          | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik analizuje technikę wykonywania ćwiczeń siłowych i funkcjonalnych             | wskazuje prawidłowe elementy wzorca ruchowego                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | identyfikuje podstawowe błędy techniczne, proponując korekty techniki ćwiczeń | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik prowadzi jednostkę treningową z klientem indywidualnym                       | demonstruje ćwiczenia w sposób prawidłowy                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | nadzoruje technikę wykonywania ćwiczeń przez klienta                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | organizuje przebieg treningu zgodnie z jego celem                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | przekazuje instrukcje w sposób jasny i zrozumiały                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje zasady komunikacji interpersonalnej w pracy z klientem               | stosuje komunikację wspierającą i motywującą                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | reaguje na potrzeby i pytania klienta                                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik dostosowuje proces treningowy do możliwości i ograniczeń klienta             | dobiera warianty ćwiczeń adekwatne do poziomu klienta                         | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | stosuje regresje i progresje ćwiczeń                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | uzasadnia przyjęte rozwiązania treningowe                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje zasady bezpieczeństwa i etyki zawodowej w pracy trenera personalnego | przestrzega zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                        | utrzymuje profesjonalne relacje trener–klient                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |

## 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

### Program Kursu Trenera Personalnego ze specjalizacją Trening sylwetkowy w RockFit Academy

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

Szkolenie wynosi 72 h zegarowe, w tym:

- część teoretyczna 26 h 45 min

- część praktyczna 29 h 15 min

- walidacja 8 h

przerwa 1 h dziennie. (8 h cały kurs)

Charakter usługi: edukacyjny – celem usługi jest rozwinięcie u uczestników umiejętności świadomego przygotowywania i prowadzenia treningów personalnych oraz zajęć siłowych, z poszanowaniem zasad bezpieczeństwa oraz w oparciu o aktualne podejścia z zakresu anatomii funkcjonalnej, elementów oceny funkcjonalnej i metodyki treningu siłowego.

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

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

### Moduł 1. ANATOMIA FUNKCJONALNA W ANALIZIE RUCHU I PROFESJONALNE NAZEWNICTWO ĆWICZEŃ

- anatomia funkcjonalna i analiza funkcji stawów oraz mięśni w ćwiczeniach
- analiza ruchu w płaszczyznach i wokół osi oraz identyfikacja obciążanych funkcji stawowych
- rodzaje pracy mięśniowej: skurcz koncentryczny, ekscentryczny i izometryczny oraz ich zastosowanie w treningu
- zasady profesjonalnego nazewnictwa ćwiczeń i precyzyjnego opisywania ruchu

### Moduł 2. BIOMECHANIKA W TRENINGU

- podstawy analizy biomechanicznej ćwiczeń: ramię momentu siły, moment siły, linia działania oporu i profil oporu
- wpływ zewnętrznego i wewnętrznego ramienia momentu siły na wymagania mięśniowe w różnych zakresach ruchu
- analiza i modyfikowanie profilu oporu ćwiczenia poprzez zmianę ustawienia ciała, długości dźwigni, kierunku działania oporu i zastosowanego sprzętu
- wykorzystanie biomechaniki w doborze i modyfikacji ćwiczeń pod kątem celu treningowego oraz regionalizacji pracy mięśniowej

### Moduł 3. TRENING DOŁU CIAŁA – ANALIZA BIOMECHANICZNA I ANATOMIA FUNKCJONALNA

- analiza najważniejszych wzorców ruchowych i ćwiczeń na dół ciała z uwzględnieniem funkcji stawów, pracy mięśni i profilu oporu
- wpływ ustawienia tułowia, stóp, szerokości rozstawu, zakresu ruchu i długości dźwigni na wymagania stawiane poszczególnym grupom mięśniowym

- dobór i modyfikacja ćwiczeń pod kątem celu sylwetkowego, długości mięśnia, regionalizacji hipertrofii oraz możliwości klienta
- praktyczna analiza i różnicowanie ćwiczeń wielostawowych i akcesoryjnych dla mięśni pośladkowych, czworogłowych uda, kulszowo-goleniowych i przywodzicieli

#### **Moduł 4. TRENING GÓRY CIAŁA – ANALIZA BIOMECHANICZNA I ANATOMIA FUNKCJONALNA**

- analiza najważniejszych wzorców ruchowych i ćwiczeń na górę ciała z uwzględnieniem funkcji stawów, pracy mięśni i profilu oporu
- wpływ ustawienia tułowia, ramienia, łopatki, chwytu i toru ruchu na wymagania stawiane poszczególnym grupom mięśniowym
- dobór i modyfikacja ćwiczeń pod kątem celu sylwetkowego, długości mięśnia, regionalizacji hipertrofii oraz możliwości klienta
- praktyczna analiza i różnicowanie ćwiczeń dla mięśni piersiowych, grzbietu, naramiennych, bicepsa i tricepsa

#### **Moduł 5. OCENA FUNKCJONALNA, PODSTAWY TRENINGU MEDYCZNEGO I ROZWIJANIE WSZECHSTRONNEJ SPRAWNOŚCI**

- zasady przeprowadzania i interpretacji testów funkcjonalnych oraz ich wykorzystanie w planowaniu treningu
- podstawy treningu medycznego, oceny postawy ciała oraz pracy nad mobilnością i stabilizacją
- dobór i progresja ćwiczeń stabilizacyjnych z uwzględnieniem stabilizacji centralnej i lokalnej
- podstawy treningu plyometrycznego oraz rozwijania wszechstronnej sprawności z uwzględnieniem celu, poziomu zaawansowania i bezpieczeństwa klienta

#### **Moduł 6. FIZJOLOGIA WYSIŁKU I FIZJOLOGICZNE PODSTAWY ADAPTACJI TRENINGOWYCH**

- systemy energetyczne, metabolizm wysiłkowy oraz fizjologiczne podstawy doboru intensywności, liczby powtórzeń i przerw między seriami
- mechanizmy zmęczenia centralnego i obwodowego oraz ich znaczenie dla jakości pracy treningowej
- właściwości mechaniczne mięśni, zależność długość–napięcie, siła pasywna oraz adaptacje architektury mięśniowej
- mechanizmy hipertrofii, mechanotransdukcja, sygnalizacja anaboliczna oraz równowaga między syntezą i rozpadem białek mięśniowych

### **Moduł 7. ZAAWANSOWANA METODYKA UKŁADANIA PLANÓW TRENINGOWYCH**

- zasady budowania programu treningowego z uwzględnieniem celu, częstotliwości, objętości, intensywności, doboru ćwiczeń, regeneracji i możliwości klienta
- dobór oraz modyfikacja kluczowych parametrów treningowych, kolejności ćwiczeń i struktury jednostki treningowej
- zastosowanie zaawansowanych metod treningowych, m.in. drop set, rest-pause, myo-reps, cluster set i metod izometrycznych
- praktyczne układanie i modyfikowanie planów treningowych na podstawie studiów przypadku oraz odpowiedzi klienta na trening

#### **Moduł 8. PROGRAMOWANIE I METODYKA TRENINGU HIPERTROFICZNEGO**

- programowanie objętości, intensywności, częstotliwości oraz bliskości upadku mięśniowego w zależności od poziomu zaawansowania i trenowanej grupy mięśniowej
- dobór ćwiczeń hipertroficznych z uwzględnieniem długości mięśnia, profilu oporu, mechaniki ruchu oraz regionalizacji hipertrofii
- ocena efektywności bodźca hipertroficznego, kosztu zmęczeniowego oraz zastosowania zaawansowanych metod treningowych
- praktyczne modele programowania treningu hipertroficznego i budowanie długoterminowego procesu rozwoju masy mięśniowej

#### **Moduł 9. STRATEGIE ŻYWIENIOWE W TRENINGU PERSONALNYM**

- strategie żywieniowe w okresie redukcji tkanki tłuszczowej, budowania masy mięśniowej i rekompozycji sylwetki
- dobór i modyfikacja podaży energii oraz białka, tłuszczów i węglowodanów w zależności od celu, aktywności i odpowiedzi organizmu
- monitorowanie postępów i modyfikowanie strategii żywieniowej na podstawie zmian masy ciała, obwodów, wyglądu sylwetki i wydajności treningowej
- fizjologiczne podstawy hipertrofii w kontekście żywienia, podaż białka i timing posiłków oraz podstawy suplementacji i granice kompetencji trenera

#### **Moduł 10. GOSPODARKA HORMONALNA W TRENINGU**

- wpływ najważniejszych hormonów na apetyt, metabolizm, regenerację, rozwój masy mięśniowej i kompozycję sylwetki
- rola testosteronu, estrogenów, hormonów tarczycy, kortyzolu, insuliny, leptyny i greliny w kontekście treningu i zmian sylwetkowych
- podstawy działania testosteronu egzogenego i środków anaboliczno-androgennych oraz ich wpływ na gospodarkę hormonalną i ryzyko zdrowotne
- najczęstsze mity dotyczące hormonów, metabolizmu i „optymalizacji hormonów” oraz granice kompetencji trenera w obszarze diagnostyki i leczenia

#### **Moduł 11. PROWADZENIE KLIENTA W TRENINGU PERSONALNYM**

- przygotowanie do pracy z klientem od pierwszego kontaktu, przez trening wprowadzający, aż po długofalową współpracę
- komunikacja z klientem, cueing oraz skuteczne instruowanie i korygowanie techniki wykonywania ćwiczeń

- prowadzenie konsultacji, diagnoza potrzeb klienta i dopasowanie rozwiązania treningowego do jego celów
- budowanie motywacji, relacji, zaufania oraz retencji klienta w treningu personalnym

**Moduł 12. RYNEK, BIZNES I NOWOCZESNY MARKETING TRENERA PERSONALNEGO**

- budowanie marki osobistej oraz tworzenie oferty usług treningu personalnego dopasowanej do potrzeb rynku
- standardy pracy trenera personalnego w usługach stacjonarnych i online
- wykorzystanie marketingu online i offline do pozyskiwania klientów oraz budowania bazy odbiorców
- podstawy prowadzenia działalności, aspekty prawne oraz możliwości rozwoju zawodowego trenera personalnego

**Warunki organizacyjne**

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej, w obiekcie sportowym przystosowanym do prowadzenia zajęć praktycznych (siłownia / obiekt typu box treningowy). Szkolenie odbywa się w grupach liczących od 5 do 30 uczestników. Organizator zapewnia dostęp do stanowisk treningowych oraz niezbędnego sprzętu siłowego (m.in. sztangi, hantle, maszyny, gumy oporowe, piłki fitness). Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne przygotowane przez organizatora (skrypty, prezentacje, zestawy ćwiczeń).

**Metody weryfikacji efektów uczenia się**

Efekty uczenia się sprawdzane są poprzez test teoretyczny oraz zadanie praktyczne w formie symulacji (wywiad, ocena funkcjonalna, planowanie i omówienie treningu).

**Informacje organizacyjne**

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony zgodnie z regulaminem BUR. Godziny, lokalizacja oraz prowadzący mogą ulec zmianie z przyczyn losowych.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 75

| Przedmiot / temat                                                                       | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 75</div> Rozpoczęcie kursu, omówienie kwestii organizacyjnych                  | Zajęcia        | Adam Herman | 07-11-2026            | 10:30               | 12:30               | 02:00         |
| <div>2 z 75</div> -                                                                     | Przerwa        | -           | 07-11-2026            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| <div>3 z 75</div> Teoria: Wstęp do anatomii funkcjonalnej. Teoria: nazewnictwo ćwiczeń. | Zajęcia        | Adam Herman | 07-11-2026            | 12:45               | 14:00               | 01:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                          | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 4 z 75<br>Praktyka:<br>Nazewnictwo ćwiczeń (warsztaty, praca w grupach)                                    | Zajęcia        | Adam Herman | 07-11-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 5 z 75 -                                                                                                   | Przerwa        | -           | 07-11-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |
| 6 z 75 Teoria:<br>Biomechanika treningu siłowego. Biomechanicz na analiza podstawowyc h wzorców ruchowych. | Zajęcia        | Adam Herman | 07-11-2026            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| 7 z 75<br>Praktyka:<br>Podstawowe wzorce ruchowe - martwy ciąg i jego warianty.                            | Zajęcia        | Adam Herman | 07-11-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 8 z 75 -                                                                                                   | Przerwa        | -           | 07-11-2026            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| 9 z 75<br>Praktyka:<br>Podstawowe wzorce ruchowe - martwy ciąg i jego warianty.                            | Zajęcia        | Adam Herman | 07-11-2026            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |
| 10 z 75 Teoria:<br>Anatomia kończyn dolnych.                                                               | Zajęcia        | Adam Herman | 08-11-2026            | 10:30               | 11:30               | 01:00         |
| 11 z 75<br>Praktyka:<br>Przysiad i warianty przysiadu. Analiza biomechanicz na i anatomiczna.              | Zajęcia        | Adam Herman | 08-11-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |

| Przedmiot / temat                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 12 z 75 -                                                                             | Przerwa        | -           | 08-11-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| 13 z 75<br>Praktyka:<br>ćwiczenia akcesoryjne dla dołu ciała.                         | Zajęcia        | Adam Herman | 08-11-2026            | 13:15               | 14:15               | 01:00         |
| 14 z 75 -                                                                             | Przerwa        | -           | 08-11-2026            | 14:15               | 14:45               | 00:30         |
| 15 z 75 Teoria:<br>anatomia góry ciała (mięśnie klatki piersiowej i naramienne)       | Zajęcia        | Adam Herman | 08-11-2026            | 14:45               | 15:30               | 00:45         |
| 16 z 75<br>Praktyka:<br>Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu pchania horyzontalnego.    | Zajęcia        | Adam Herman | 08-11-2026            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| 17 z 75 -                                                                             | Przerwa        | -           | 08-11-2026            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| 18 z 75<br>Praktyka:<br>Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu pchania wertykalnego.      | Zajęcia        | Adam Herman | 08-11-2026            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |
| 19 z 75 Teoria:<br>anatomia góry ciała (mięśnie grzbietu i ramion)                    | Zajęcia        | Adam Herman | 14-11-2026            | 10:30               | 11:15               | 00:45         |
| 20 z 75<br>Praktyka:<br>Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu ciągnięcia horyzontalnego. | Zajęcia        | Adam Herman | 14-11-2026            | 11:15               | 12:30               | 01:15         |
| 21 z 75 -                                                                             | Przerwa        | -           | 14-11-2026            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                         | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>22 z 75</div> Praktyka:<br>Ćwiczenia dla góry ciała we wzorcu ciągnięcia wertykalnego.               | Zajęcia        | Adam Herman      | 14-11-2026            | 12:45               | 14:00               | 01:15         |
| <div>23 z 75</div> -                                                                                      | Przerwa        | -                | 14-11-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| <div>24 z 75</div> Praktyka:<br>ćwiczenia aktywacyjne dla góry ciała i ćwiczenia dla mięśni ramion.       | Zajęcia        | Paweł Głuchowski | 14-11-2026            | 14:30               | 15:30               | 01:00         |
| <div>25 z 75</div> Praktyka:<br>analiza profilu oporu i regionalizacji pracy mięśniowej w doborze ćwiczeń | Zajęcia        | Paweł Głuchowski | 14-11-2026            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <div>26 z 75</div> -                                                                                      | Przerwa        | -                | 14-11-2026            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| <div>27 z 75</div> Teoria:<br>Metody regresji i progresji ćwiczeń.                                        | Zajęcia        | Adam Herman      | 14-11-2026            | 17:15               | 17:45               | 00:30         |
| <div>28 z 75</div> Praktyka:<br>Metody regresji i progresji ćwiczeń.                                      | Zajęcia        | Adam Herman      | 14-11-2026            | 17:45               | 18:30               | 00:45         |
| <div>29 z 75</div> Teoria:<br>Anatomia mięśni brzucha i trening stabilizacyjny.                           | Zajęcia        | Adam Herman      | 15-11-2026            | 10:30               | 11:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 30 z 75<br>Praktyka:<br>praktyczna analiza i modyfikacja ćwiczeń na podstawie anatomii funkcjonalnej i biomechaniki                             | Zajęcia        | Adam Herman      | 15-11-2026            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| 31 z 75 -                                                                                                                                       | Przerwa        | -                | 15-11-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 32 z 75<br>Praktyka:<br>dobór oraz różnicowanie ćwiczeń pod kątem profilu mechanicznego, bodźca hipertroficznego, zmęczenia i celu sylwetkowego | Zajęcia        | Paweł Głuchowski | 15-11-2026            | 12:15               | 13:30               | 01:15         |
| 33 z 75 -                                                                                                                                       | Przerwa        | -                | 15-11-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 34 z 75 Teoria:<br>Podstawy treningu medycznego i diagnostyka funkcjonalna.                                                                     | Zajęcia        | Adam Herman      | 15-11-2026            | 14:00               | 15:15               | 01:15         |
| 35 z 75<br>Praktyka:<br>diagnostyka funkcjonalna.                                                                                               | Zajęcia        | Adam Herman      | 15-11-2026            | 15:15               | 16:15               | 01:00         |
| 36 z 75 Teoria:<br>metody poprawy mobilności.                                                                                                   | Zajęcia        | Adam Herman      | 15-11-2026            | 16:15               | 17:00               | 00:45         |
| 37 z 75 -                                                                                                                                       | Przerwa        | -                | 15-11-2026            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| 38 z 75<br>Praktyka:<br>rozciąganie statyczne i rolowanie.                                                                                      | Zajęcia        | Adam Herman      | 15-11-2026            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                 | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>39 z 75</b> Teoria: Fizjologia wysiłku.                                                                                                                        | Zajęcia        | Adam Herman      | 21-11-2026            | 10:30               | 12:30               | 02:00         |
| <b>40 z 75</b> -                                                                                                                                                  | Przerwa        | -                | 21-11-2026            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| <b>41 z 75</b> Teoria: fizjologiczne mechanizmy zmęczenia oraz ich wpływ na zdolność do generowania siły i jakość pracy treningowej                               | Zajęcia        | Paweł Głuchowski | 21-11-2026            | 12:45               | 14:15               | 01:30         |
| <b>42 z 75</b> -                                                                                                                                                  | Przerwa        | -                | 21-11-2026            | 14:15               | 14:45               | 00:30         |
| <b>43 z 75</b> Teoria: fizjologiczne i komórkowe podstawy adaptacji mięśniowych i hipertrofii                                                                     | Zajęcia        | Adam Herman      | 21-11-2026            | 14:45               | 15:45               | 01:00         |
| <b>44 z 75</b> Praktyka: wykorzystanie wiedzy fizjologicznej w doborze parametrów treningowych – liczby powtórzeń, intensywności i długości przerw między seriami | Zajęcia        | Paweł Głuchowski | 21-11-2026            | 15:45               | 16:15               | 00:30         |
| <b>45 z 75</b> -                                                                                                                                                  | Przerwa        | -                | 21-11-2026            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| <b>46 z 75</b> Teoria: trening plyometryczny.                                                                                                                     | Zajęcia        | Adam Herman      | 21-11-2026            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                  | Typ aktywności | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 47 z 75<br>Praktyka: trening plyometryczny.                                                        | Zajęcia        | Adam Herman      | 21-11-2026            | 17:00               | 18:30               | 01:30         |
| 48 z 75 Teoria: programowanie i metodyka treningu.                                                 | Zajęcia        | Adam Herman      | 22-11-2026            | 10:30               | 12:30               | 02:00         |
| 49 z 75 -                                                                                          | Przerwa        | -                | 22-11-2026            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| 50 z 75<br>Praktyka: układanie planów treningowych                                                 | Zajęcia        | Adam Herman      | 22-11-2026            | 12:45               | 13:15               | 00:30         |
| 51 z 75<br>Praktyka: programowanie planów treningowych ukierunkowanych na hipertrofię              | Zajęcia        | Paweł Głuchowski | 22-11-2026            | 13:15               | 14:15               | 01:00         |
| 52 z 75 -                                                                                          | Przerwa        | -                | 22-11-2026            | 14:15               | 14:45               | 00:30         |
| 53 z 75 Teoria: programowanie i metodyka treningu                                                  | Zajęcia        | Adam Herman      | 22-11-2026            | 14:45               | 15:15               | 00:30         |
| 54 z 75<br>Praktyka: układanie planów treningowych.                                                | Zajęcia        | Adam Herman      | 22-11-2026            | 15:15               | 16:15               | 01:00         |
| 55 z 75 -                                                                                          | Przerwa        | -                | 22-11-2026            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| 56 z 75<br>Praktyka: specjalistyczny dobór ćwiczeń i parametrów treningowych pod kątem hipertrofii | Zajęcia        | Adam Herman      | 22-11-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 57 z 75 Teoria: strategie żywieniowe wspierające redukcję tkanki tłuszczowej, budowanie masy mięśniowej i rekompozycję sylwetki                       | Zajęcia        | Mateusz Jojko     | 28-11-2026            | 10:30               | 12:30               | 02:00         |
| 58 z 75 -                                                                                                                                             | Przerwa        | -                 | 28-11-2026            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| 59 z 75 Praktyka: strategie żywieniowe wspierające redukcję tkanki tłuszczowej, budowanie masy mięśniowej i rekompozycję sylwetki - studium przypadku | Zajęcia        | Mateusz Jojko     | 28-11-2026            | 12:45               | 13:30               | 00:45         |
| 60 z 75 Teoria: strategie żywieniowe wspierające redukcję tkanki tłuszczowej, budowanie masy mięśniowej i rekompozycję sylwetki                       | Zajęcia        | Mateusz Jojko     | 28-11-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 61 z 75 -                                                                                                                                             | Przerwa        | -                 | 28-11-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 62 z 75 Teoria: gospodarka hormonalna w kontekście metabolizmu, regeneracji i kształtowania sylwetki                                                  | Zajęcia        | Dominik Bartyński | 28-11-2026            | 14:30               | 16:15               | 01:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                    | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 63 z 75 -                                                                                            | Przerwa        | -                 | 28-11-2026            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| 64 z 75 Teoria: gospodarka hormonalna w kontekście metabolizmu, regeneracji i kształtowania sylwetki | Zajęcia        | Dominik Bartyński | 28-11-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| 65 z 75 Teoria: prowadzenie klienta w treningu personalnym.                                          | Zajęcia        | PAULA ORZEŁ       | 29-11-2026            | 10:30               | 12:30               | 02:00         |
| 66 z 75 -                                                                                            | Przerwa        | -                 | 29-11-2026            | 12:30               | 12:45               | 00:15         |
| 67 z 75 Praktyka: prowadzenie klienta w treningu personalnym.                                        | Zajęcia        | PAULA ORZEŁ       | 29-11-2026            | 12:45               | 14:00               | 01:15         |
| 68 z 75 -                                                                                            | Przerwa        | -                 | 29-11-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 69 z 75 Teoria: biznes trenera.                                                                      | Zajęcia        | PAULA ORZEŁ       | 29-11-2026            | 14:30               | 16:15               | 01:45         |
| 70 z 75 -                                                                                            | Przerwa        | -                 | 29-11-2026            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| 71 z 75 Teoria: biznes trenera.                                                                      | Zajęcia        | PAULA ORZEŁ       | 29-11-2026            | 16:30               | 18:30               | 02:00         |
| 72 z 75 -                                                                                            | Walidacja      | -                 | 05-12-2026            | 10:30               | 12:15               | 01:45         |
| 73 z 75 -                                                                                            | Przerwa        | -                 | 05-12-2026            | 12:15               | 13:15               | 01:00         |
| 74 z 75 Teoria: omówienie poprawnych odpowiedzi z egzaminu.                                          | Zajęcia        | Adam Herman       | 05-12-2026            | 13:15               | 14:15               | 01:00         |
| 75 z 75 -                                                                                            | Walidacja      | -                 | 05-12-2026            | 14:15               | 18:30               | 04:15         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 72:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 57:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 06:00         |
| w tym suma przerw                    | 09:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 84:00         |

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 000,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 878,05 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 83,33 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 67,75 PLN    |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 72:00         |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

## Mateusz Jojko

Dietetyk kliniczny, absolwent Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach oraz certyfikowany trener personalny RockFit Academy, specjalizujący się w dietetyce sportowej. Jego głównym zainteresowaniem zawodowym jest badanie wpływu zdrowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Od lat związany ze sportem. W pracy dietetyka skupia się na personalizowaniu planów treningowych i dietetycznych oraz ciągłym doskonaleniu swoich umiejętności. Regularnie uczestniczy w szkoleniach, aby jak najlepiej wspierać klientów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i sportowych.



2 z 5

## Adam Herman

Szkoleniowiec z 11 letnim doświadczeniem, doświadczony trener personalny oraz trener przygotowania motorycznego kadry narodowej U20 i U23 kobiet w podnoszeniu ciężarów w latach 2019–2021. Zdobywał doświadczenie jako trener przygotowania motorycznego na poziomie ekstraklasy – zarówno drużynowo, jak i indywidualnie z reprezentantami naszego kraju w swoich dyscyplinach sportu.

Autor książki „Biomechanika – Kompendium wiedzy z biomechaniki w treningu siłowym i hipertroficznym dla dołu ciała”, w której łączy wiedzę z zakresu biomechaniki, swoje doświadczenie zawodnicze i trenerskie oraz wyniki badań naukowych (w tym własnych).

W ramach pracy badawczej na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach przeprowadził badania dotyczące biomechaniki przysiadu oraz wpływu zwiększenia siły maksymalnej w przysiadzie na wynik w wyskoku dosiężnym.

Co-Founder RockFit Academy – jednej z największych firm szkoleniowych w branży fitness w Polsce. Pomysłodawca jednego z najlepszych w Polsce Kursów Trenera Personalnego, w ramach którego prowadzi m.in. moduły z zakresu biomechaniki, anatomii funkcjonalnej i treningu hipertroficznego.

Autor wielu szkoleń z zakresu programowania treningu, biomechaniki w treningu siłowym oraz kształtowania sylwetki, a także prelegent i uczestnik licznych konferencji branżowych. Były zawodnik dwuboju olimpijskiego klubu GKS Transbed Andaluzja Piekary Śląskie.

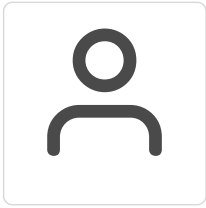


3 z 5

## PAULA ORZEŁ

Dyrektorka zarządzająca RockFit Academy, specjalistka ds. marketingu i sprzedaży oraz trenerka personalna z ponad 9-letnim doświadczeniem. Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego, gdzie zdobyła solidne podstawy w zakresie prawa i administracji, które skutecznie łączy z praktyką biznesową. Doświadczenie zawodowe zdobywała zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym, co pozwoliło jej wypracować wszechstronne podejście do zarządzania i rozwoju działalności w branży fitness. Od ponad dekady związana ze sportem i zdrowym stylem życia, łączy pasję z profesjonalizmem, wspierając trenerów personalnych w ich rozwoju zawodowym. W RockFit Academy przekazuje nie tylko wiedzę merytoryczną, ale także szerokie spojrzenie na marketing, budowanie marki osobistej i skuteczną komunikację. Dzięki temu pomaga

trenerom personalnym skutecznie wyróżnić się na rynku, zdobywać zaufanie klientów i budować stabilne fundamenty kariery w branży treningów personalnych.



4 z 5

### Dominik Bartyński

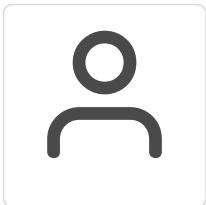
Magister farmacji specjalizujący się w optymalizacji gospodarki hormonalnej i metabolicznej mężczyzn. Od blisko dekady zajmuje się edukacją oraz praktycznym wsparciem w obszarze hormonalnej terapii zastępczej testosteronem, przywracania płodności oraz poprawy stanu zdrowia po nieracjonalnym stosowaniu środków dopingujących.

W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu farmakologii, farmakokinetyki, diagnostyki laboratoryjnej i medycyny opartej na dowodach (EBM). Twórca autorskiego modelu IPOH – Indywidualnego Protokołu Opieki Hormonalnej (miło, gdybyś wstawił hiperłącze), ukierunkowanego na indywidualizację postępowania, monitorowanie parametrów zdrowotnych oraz poprawę bezpieczeństwa farmakoterapii.

Szkoli lekarzy oraz przedstawicieli innych zawodów medycznych w zakresie gospodarki hormonalnej, spersonalizowanej farmakoterapii i diagnostyki, a także prowadzi ich w ramach indywidualnych procesów terapeutycznych. Jego wiedza i doświadczenie znajdują zastosowanie zarówno w edukacji profesjonalistów medycznych, jak i w bezpośredniej pracy z osobami wymagającymi złożonego postępowania w obszarze zaburzeń hormonalnych, metabolicznych i polekowych.

Wśród jego klientów znajdują się również zawodowi sportowcy, przede wszystkim przedstawiciele kulturystyki i sportów walki, a także dyscyplin wytrzymałościowych, takich jak triathlon, Ironman czy biegi długodystansowe.

Doświadczenie zawodowe zdobywał w sektorze badań klinicznych, nadzoru nad bezpieczeństwem farmakoterapii oraz w przemyśle f



5 z 5

### Paweł Głuchowski

Specjalista łączący wiedzę naukową z praktycznym podejściem. Wykładowca akademicki, szkoleniowiec i trener z 18-letnim doświadczeniem, a także autor bestsellerowej książki popularnonaukowej „Vademecum Hipertrofii”, poświęconej fizjologii wysiłku. Twórca autorskiego modelu treningowego – Koncepcji Hipertroficznej – oraz założyciel Akademii Hipertrofii.

Jako jedyny trener w Polsce ma na swoim koncie aż trzy kwalifikacje zawodnicze na najbardziej prestiżowe zawody sylwetkowe na świecie – Mr Olympia. W przeszłości sam startował w zawodach, zdobywając m.in. tytuły Mistrza Europy i Mr Universe oraz wielokrotnie stając na podium mistrzostw Polski.

Od lat szkoli kolejne pokolenia trenerów i należy do grona protoplastów polskiej branży trenerskiej. Łączy doświadczenie zawodnicze, pracę trenerską, działalność naukową i edukacyjną z przedsiębiorczością. Prywatnie jest ojcem dwójki dzieci, pasjonatem historii i fanem amerykańskiej motoryzacji z epoki wielolitrażowych muscle carów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

## Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej

Uczestnik kursu otrzymuje komplet **materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej**, obejmujących treści realizowane w ramach poszczególnych modułów kursu.

## Warunki uczestnictwa

- ukończony 18 rok życia,
- podstawowa treningu ogólnorozwojowego

## Informacje dodatkowe

**Kurs Trenera Personalnego w RockFit Academy** to program skoncentrowany na realnych kompetencjach potrzebnych w pracy z klientem, oparty na zrozumieniu procesu treningowego, a nie na powielaniu gotowych schematów. Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać się zawodowo jako trenerzy personalni, ale również do tych, którzy traktują kurs jako pogłębienie własnej wiedzy z zakresu treningu siłowego.

W trakcie kursu uczestnicy uczą się świadomego planowania i prowadzenia treningu w oparciu o cele, możliwości oraz ograniczenia klienta. Duży nacisk położony jest na biomechanikę ruchu, analizę techniki ćwiczeń, logiczny dobór środków treningowych oraz podejmowanie uzasadnionych decyzji programowych. Omawiane są zarówno aktualne podejścia treningowe, jak i krytyczna analiza metod powszechnie spotykanych w praktyce.

Program opiera się na aktualnej wiedzy naukowej, doświadczeniu wykładowców pracujących z klientami i sportowcami oraz pracy na rzeczywistych przypadkach.

ROCKFIT.PL

## Adres

ul. Złota 59/9  
00-120 Warszawa  
woj. mazowieckie

Kurs realizowany jest w w pełni wyposażonej siłowni z wydzielonymi strefami treningowymi oraz salą wykładowo-warsztatową na wyłączność. Obiekt zapewnia zaplecze sanitarne dla uczestników.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zapewnione są warunki lokalowe, sprzętowe i organizacyjne niezbędne do realizacji usługi.

## Kontakt



**Paula Orzeł**

**E-mail** rockfitacademy@gmail.com

**Telefon** (+48) 530 794 288