



BUSINESS-LAND  
ENTERPRISE  
SPÓŁKA Z  
OGRA NICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 587 ocen

## Kurs: Trener Personalny z uwzględnieniem zielonych kompetencji

Numer usługi 2026/09/09/176672/3798926

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 64:00 h

📅 03.10.2026 do 25.10.2026

7 872,00 PLN brutto

6 400,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Grupa docelowa usługi to:

osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia

osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik

osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje

osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące posiadać kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie trenera personalnego

osoby zainteresowane rozwijaniem zielonych kompetencji w pracy trenera personalnego, w szczególności w zakresie odpowiedzialności zawodowej oraz zrównoważonego planowania i realizacji procesu treningowego

**Minimalna liczba uczestników**

6

**Maksymalna liczba uczestników**

16

**Data zakończenia rekrutacji**

02-10-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do objęcia zawodu trenera personalnego. Ponadto uczestnicy zdobywają i ćwiczą kompetencje niezbędne do prowadzenia bezpiecznych, skutecznych i świadomych sesji treningowych, w tym zielonych kompetencji związanych z odpowiedzialnością zawodową, dbałością o zdrowie i dobrostan klientów oraz zrównoważonym wykorzystaniem zasobów. Szkolenie rozwija również kompetencje miękkie, umożliwiające efektywną, empatyczną i komplementarną komunikację z podopiecznymi.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                         | Kryteria weryfikacji                                                                                                                       | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Posługuje się nomenklaturą zawodu trenera personalnego                                                     | stosuje nazewnictwo związane z prowadzeniem treningów personalnych                                                                         | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                            | stosuje w praktyce MOK z uwzględnieniem najważniejszych założeń pracy trenerskiej, w tym zasad zielonych kompetencji                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Praktykuje najważniejsze obowiązki pracy trenera, w tym odpowiedzialne i zrównoważone prowadzenie treningu | ustala reguły współpracy z podopiecznym                                                                                                    | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                            | ustala wolumen sprzedaży swoich usług                                                                                                      | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                            | prowadzi rozmowę handlową                                                                                                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            | posługuje się podstawowymi założeniami prowadzenia treningu personalnego                                                                   | Test teoretyczny                    |
| Posiada wiedzę na temat specyfiki produktu, który oferuje (trening personalny)                             | używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych, z uwzględnieniem dobrostanu klienta i efektywnego wykorzystania zasobów | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                     |
| Wykorzystuje model obsługi klienta PTA                                                                     | stosuje MOK zgodny ze standardami PTA                                                                                                      | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                            | odróżnia 3 fazy obsługi klienta faza przed transakcyjną, – faza transakcyjna, – faza po transakcyjną.                                      | Test teoretyczny                    |

| Efekty uczenia się                                                                       | Kryteria weryfikacji                                                                      | Metoda walidacji                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Buduje swój wizerunek wykorzystując swoje pierwsze pozytywne wrażenie                    | stosuje technikę metody "pierwszych 3sekund"                                              | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                                          | praktykuje podstawowe technik i autoprezentacji                                           | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| Prowadzi wywiad medycznolifestyle'owy z potencjalnym klientem i interpretuje jego wyniki | dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki                                | Test teoretyczny                     |
|                                                                                          | opracowuje test oceny funkcjonalnej na podstawie wzorca OHS, interpretuje jego wyniki     | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                                          | prowdzi uproszczony trening diagnostyczny i ocenia stan wyjściowy podopiecznego           | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                                          | posiada wiedzę na temat najważniejszych testów sprawności opartych o model Zuchory        | Test teoretyczny                     |
| Dokonuje analizy składu ciała oraz interpretuje jej wyniki                               | Obserwacja w warunkach symulowanych                                                       | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                                          | wykorzystuje nowoczesne narzędzia pomiarowe                                               | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
| Stosuje główne typologie motywacji(zewnętrzna / wewnętrzna, dążenie / unikanie)          | odróżnia różne rodzaje systemu motywacyjnego (zewnętrzna /wewnętrzna, dążenie / unikanie) | Test teoretyczny                     |
|                                                                                          | dopasowuje model motywacyjny DNATamary Lowe                                               | Test teoretyczny                     |
|                                                                                          | wymienia choroby XXI wieku                                                                | Test teoretyczny                     |
|                                                                                          | Rozpoznaje najważniejsze dolegliwości cywilizacyjne XXI wieku                             | Test teoretyczny                     |
| Wykonuje bezpieczną próbną sesję treningową                                              | dopasowuje strategie żywieniowe i suplementacyjne dostosowane do celów podopiecznego      | Test teoretyczny                     |
|                                                                                          | prowdzi testy sprawności na podopiecznym i interpretuje ich wyniki                        | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                          | sporządzana odpowiedni plan treningowy na podstawie wcześniejzebranych wyników            | Wywiad swobodny                      |

| Efekty uczenia się                                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                      | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Posiada wiedzę na temat najważniejszych zagadnień teoretycznych dot. Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego | odtwarza najważniejsze wzorce ruchowe Treningu cross, treningu hybrydowego, dwuboju siłowego i trójboju siłowego          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                 | posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych swoich podopiecznych | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                                                                 | stosuje metody budowania stabilizacji                                                                                     | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka                                                                                   | wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka                                                                           | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                 | wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka                                                                             | Test teoretyczny                    |
|                                                                                                                                                 | wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych                                                              | Test teoretyczny                    |
| Identyfikuje aspekty założenia działalności gospodarczej                                                                                        | tłumaczy jakie warunki trzeba spełnić, aby otworzyć działalność gospodarczą                                               | Test teoretyczny                    |

## 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

Kurs: Trener Personalny (z uwzględnieniem zielonych kompetencji)

Dzień 1:

Anatomia i fizjologia

Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji

Metody korekcji

Dzień 2:

Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele

Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń

Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego

Trening medyczny

Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce

Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności

Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych

Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu

Dzień 3:

Programowanie treningu cross w oparciu o szablon

Struktura Treningu

Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność)

Podstawowe ruchy wykorzystywane do nauki treningu cross

przysiad (air squat, front squat i ohs)

wyciskanie (strict press, push press, push jerk)

podnoszenie (deadlift, sumo deadlift high pull, hand power clen)

Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wall ball, ćwiczenia gimnastyczne)

Prowadzenie zajęć

Dzień 4:

Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym:

Różne formy rozgrzewki

Trening wytrzymałości globalnej i lokalnej

Metody kształtowania siły

Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc

Jednostki a akcentem na mięśnie głębokie i gibkość

Trening koordynacji ruchowej

Dzień 5:

Planowanie i periodyzacja treningowa - Omówienie zasad zrównoważonego planowania procesu treningowego i rozwijania zielonych kompetencji systemowych: racjonalne zarządzanie obciążeniem, regeneracją oraz zdrowiem klienta i trenera.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I - Rozwijanie zielonych kompetencji w planowaniu: trening zaplanowany w długim horyzoncie, minimalizacja ryzyka kontuzji, efektywne wykorzystanie czasu i zasobów biologicznych.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II - Wdrażanie

zielonych kompetencji w periodyzacji: zapobieganie wypaleniu klienta i trenera, dbałość o zdrowie i długofalową efektywność treningu, regeneracja jako element sustainability.

Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. III - Kształtowanie zielonych kompetencji w praktyce: efektywność treningu zamiast nadprodukcji bodźców, świadome zarządzanie obciążeniem i zdrowiem, integracja zasad sustainability w codziennej pracy trenera.

Dzień 6:

Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I - Wprowadzenie do ekologicznego podejścia do wyposażenia treningowego i rozwijania zielonych kompetencji środowiskowych: dobór sprzętu wielofunkcyjnego, trwałego i o niskim śladzie środowiskowym.

Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.

Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp.

Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik.

Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy

Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę.

Dzień 7:

Trening siłowy.

Warsztat praktyczny cz. I

Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego

Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej.

Ćwiczenia na górną część ciała

Trening siłowy.

Warsztat praktyczny cz. II

Ćwiczenia na dolną część ciała

Dzień 8:

Specyfika pracy Trenera Personalnego - Omówienie roli trenera w kształtowaniu zdrowia i dobrostanu klientów, z uwzględnieniem zielonych kompetencji w pracy zawodowej (odpowiedzialność, etyka, długofalowy wpływ treningu).

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I - Charakterystyka środowiska pracy w zmiennych warunkach, z naciskiem na zdrowie, bezpieczeństwo i dostępność treningu. Wprowadzenie do zielonych kompetencji społecznych: inkluzywność, profilaktyka, dobrostan klienta.

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II - Etyka, odpowiedzialność i jakość usług w pracy trenera. Rozwijanie zielonych kompetencji w zarządzaniu i relacjach: dokumentacja procesu, świadome decyzje, zaufanie w relacji trener–klient.

Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III - Zrównoważone planowanie i realizacja treningu, racjonalne zarządzanie obciążeniem i regeneracją. Rozwijanie zielonych kompetencji środowiskowych: trening niskoemisyjny, minimalizacja sprzętu, efektywne wykorzystanie zasobów.

Walidacja

Walidacja jest zgodna z efektami uczenia się i obejmuje egzamin teoretyczny, obserwację w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny oraz obserwację w warunkach symulowanych.

Egzamin teoretyczny – test składający się z 22 pytań zamkniętych.

Obserwacja w warunkach rzeczywistych – przeprowadzenie testu sprawności fizycznej oraz interpretacja jego wyników.

Wywiad swobodny – opracowanie planu treningowego dostosowanego do potrzeb klienta.

Obserwacja w warunkach symulowanych – przeprowadzenie i zaprezentowanie próbki treningowej.

Po każdym etapie walidacji uczestnik otrzymuje ocenę oraz informację zwrotną.

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiająceuczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarównoteoretycznej 20h jak i praktycznej oraz case study 44 h i 4h walidacji.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 77

| Przedmiot / temat                                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 77</div> Anatomia i fizjologia. Warsztat praktyczny/case study                                               | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 03-10-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| <div>2 z 77</div> -                                                                                                   | Przerwa        | -                 | 03-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| <div>3 z 77</div> Diagnostyka i lokalizacja najpopularniejszych schorzeń i dysfunkcji. Warsztat praktyczny/case study | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 03-10-2026            | 11:10               | 13:30               | 02:20         |
| <div>4 z 77</div> -                                                                                                   | Przerwa        | -                 | 03-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <div>5 z 77</div> Metody korekcji cz. I. Warsztat praktyczny/case study                                               | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 03-10-2026            | 14:00               | 15:40               | 01:40         |
| <div>6 z 77</div> -                                                                                                   | Przerwa        | -                 | 03-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                           | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 7 z 77 Metody korekcji cz. II. Warsztat praktyczny/ca se study                                                                                              | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 03-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 8 z 77 Wprowadzenie do treningu rehabilitacyjnego, trening rehabilitacyjny oraz definicja treningu rehabilitacyjnego i jego cele                            | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| 9 z 77 Rola terapeutyczna treningu w leczeniu kontuzji i schorzeń. Omówienie podstawowych zasad treningu rehabilitacyjnego. Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 10 z 77 -                                                                                                                                                   | Przerwa        | -                 | 04-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| 11 z 77 Trening medyczny. Przykłady ćwiczeń z zakresu treningu medycznego i ich zastosowanie w praktyce. Warsztat praktyczny/ca se study                    | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 11:10               | 12:30               | 01:20         |

| Przedmiot / temat                                                                                                         | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>12 z 77</div> Zastosowanie w terapii sportowej i powrocie do aktywności. Warsztat praktyczny/ca se study             | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <div>13 z 77</div> -                                                                                                      | Przerwa        | -                 | 04-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <div>14 z 77</div> Specyfika treningu medycznego w kontekście leczenia urazów sportowych. Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <div>15 z 77</div> Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/ca se study cz. I                  | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 15:00               | 15:40               | 00:40         |
| <div>16 z 77</div> -                                                                                                      | Przerwa        | -                 | 04-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| <div>17 z 77</div> Rehabilitacja funkcjonalna i powroty do sportu. Warsztat praktyczny/ca se study cz. II                 | Zajęcia        | Adam Derdzikowski | 04-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| <div>18 z 77</div> Programowanie treningu cross w oparciu o szablon. Warsztat praktyczny/ca se study                      | Zajęcia        | Dawid Gazdecki    | 10-10-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                              | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 19 z 77<br>Struktura Treningu. Warsztat praktyczny/ca se study                                                 | Zajęcia        | Dawid Gazdecki | 10-10-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 20 z 77 -                                                                                                      | Przerwa        | -              | 10-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| 21 z 77<br>Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność ). Warsztat praktyczny/ca se study                | Zajęcia        | Dawid Gazdecki | 10-10-2026            | 11:10               | 12:10               | 01:00         |
| 22 z 77<br>Skalowanie treningu (technika, siła, intensywność ). Warsztat praktyczny/ca se study                | Zajęcia        | Dawid Gazdecki | 10-10-2026            | 12:10               | 13:30               | 01:20         |
| 23 z 77 -                                                                                                      | Przerwa        | -              | 10-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 24 z 77<br>Dodatkowe ćwiczenia (thruster, wall ball, ćwiczenia gimnastyczne ). Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Dawid Gazdecki | 10-10-2026            | 14:00               | 15:40               | 01:40         |
| 25 z 77 -                                                                                                      | Przerwa        | -              | 10-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| 26 z 77<br>Prowadzenie zajęć. Warsztat praktyczny/ca se study                                                  | Zajęcia        | Dawid Gazdecki | 10-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                       | Typ aktywności | Prowadzący             | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 27 z 77<br>Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu personalnym. Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| 28 z 77 Różne formy rozgrzewki. Warsztat praktyczny/ca se study                                         | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| 29 z 77 -                                                                                               | Przerwa        | -                      | 11-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| 30 z 77<br>Trening wytrzymałość i globalnej i lokalnej. Warsztat praktyczny/ca se study                 | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 11:10               | 12:30               | 01:20         |
| 31 z 77<br>Metody kształtowania siły. Warsztat praktyczny/ca se study                                   | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| 32 z 77 -                                                                                               | Przerwa        | -                      | 11-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 33 z 77<br>Jednostki treningowe z akcentem na szybkość i moc. Warsztat praktyczny/ca se study           | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                         | Typ aktywności | Prowadzący             | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 34 z 77<br>Jednostki treningowe z akcentem na mięśnie głębokie i gibkość. Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 15:00               | 15:40               | 00:40         |
| 35 z 77 -                                                                                                 | Przerwa        | -                      | 11-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| 36 z 77<br>Trening koordynacji ruchowej. Warsztat praktyczny/ca se study                                  | Zajęcia        | Dominik Michał Fortuna | 11-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 37 z 77<br>Planowanie i periodyzacja treningowa. Warsztat praktyczny/ca se study                          | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki     | 17-10-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| 38 z 77 -                                                                                                 | Przerwa        | -                      | 17-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| 39 z 77<br>Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I                                                      | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki     | 17-10-2026            | 11:10               | 13:30               | 02:20         |
| 40 z 77 -                                                                                                 | Przerwa        | -                      | 17-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 41 z 77<br>Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. II                                                     | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki     | 17-10-2026            | 14:00               | 15:40               | 01:40         |
| 42 z 77 -                                                                                                 | Przerwa        | -                      | 17-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                    | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 43 z 77<br>Trening siłowy. Warsztat praktyczny III                                                                                   | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 17-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 44 z 77<br>Nowoczesne przybory treningowe oraz warsztat praktyczny cz. I                                                             | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 18-10-2026            | 09:00               | 11:00               | 02:00         |
| 45 z 77 -                                                                                                                            | Przerwa        | -                  | 18-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| 46 z 77<br>Wprowadzenie na temat roli nowoczesnych przyborów w treningu siłowym i funkcjonalnym.                                     | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 18-10-2026            | 11:10               | 12:10               | 01:00         |
| 47 z 77<br>Omówienie rodzajów sprzętu: kettlebell, medball, trx, gumy oporowe, piłki do ćwiczeń, itp. Warsztat praktyczny/całe study | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 18-10-2026            | 12:10               | 13:30               | 01:20         |
| 48 z 77 -                                                                                                                            | Przerwa        | -                  | 18-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 49 z 77<br>Praktyczne ćwiczenia i demonstracja technik. Warsztat praktyczny/całe study                                               | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 18-10-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 50 z 77<br>Warsztat praktyczny cz. II oraz ćwiczenia z piłką lekarską: rzuty, przysiady, dynamiczne ruchy                             | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 18-10-2026            | 14:30               | 15:40               | 01:10         |
| 51 z 77 -                                                                                                                             | Przerwa        | -                  | 18-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| 52 z 77 Użycie gum oporowych w treningu siłowym, techniki stretchingu, ćwiczenia na mobilność i siłę. Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 18-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 53 z 77<br>Trening siłowy. Warsztat praktyczny cz. I                                                                                  | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 09:00               | 09:30               | 00:30         |
| 54 z 77<br>Wprowadzenie teoretyczne na temat podstaw treningu siłowego                                                                | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 09:30               | 10:00               | 00:30         |
| 55 z 77<br>Omówienie celów treningu siłowego, rodzajów ćwiczeń oraz planowania jednostki treningowej                                  | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 10:00               | 10:30               | 00:30         |

| Przedmiot / temat                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 56 z 77<br>Ćwiczenia na górną część ciała.<br>Warsztat praktyczny/ca se study                         | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 10:30               | 11:00               | 00:30         |
| 57 z 77 -                                                                                             | Przerwa        | -                  | 24-10-2026            | 11:00               | 11:10               | 00:10         |
| 58 z 77<br>Trening siłowy.<br>Warsztat praktyczny cz. II                                              | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 11:10               | 12:10               | 01:00         |
| 59 z 77<br>Ćwiczenia na dolną część ciała.<br>Warsztat praktyczny/ca se study                         | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 12:10               | 13:30               | 01:20         |
| 60 z 77 -                                                                                             | Przerwa        | -                  | 24-10-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 61 z 77<br>Technika i poprawność wykonywania ćwiczeń.<br>Warsztat praktyczny/ca se study              | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 14:00               | 14:30               | 00:30         |
| 62 z 77 Praca z różnymi przyrządami: sztangi, kettlebell, maszyny.<br>Warsztat praktyczny/ca se study | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 14:30               | 15:00               | 00:30         |
| 63 z 77<br>Trening siłowy.<br>Warsztat praktyczny cz. III                                             | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 15:00               | 15:40               | 00:40         |

| Przedmiot / temat                                                                                          | Typ aktywności | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 64 z 77 -                                                                                                  | Przerwa        | -                  | 24-10-2026            | 15:40               | 16:00               | 00:20         |
| 65 z 77<br>Wykorzystanie ćwiczeń wielowarstwowych w treningu funkcjonalnym. Warsztat praktyczny/całe study | Zajęcia        | Bartłomiej Lubecki | 24-10-2026            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |
| 66 z 77<br>Specyfika pracy Trenera Personalnego                                                            | Zajęcia        | Mariusz Ługiewicz  | 25-10-2026            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| 67 z 77 -                                                                                                  | Przerwa        | -                  | 25-10-2026            | 10:00               | 10:05               | 00:05         |
| 68 z 77<br>Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. I                                                      | Zajęcia        | Mariusz Ługiewicz  | 25-10-2026            | 10:05               | 11:15               | 01:10         |
| 69 z 77 -                                                                                                  | Przerwa        | -                  | 25-10-2026            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| 70 z 77<br>Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. II                                                     | Zajęcia        | Mariusz Ługiewicz  | 25-10-2026            | 11:30               | 12:20               | 00:50         |
| 71 z 77 -                                                                                                  | Przerwa        | -                  | 25-10-2026            | 12:20               | 12:30               | 00:10         |
| 72 z 77<br>Wprowadzenie w pracę trenerską. VUCA cz. III                                                    | Zajęcia        | Mariusz Ługiewicz  | 25-10-2026            | 12:30               | 13:00               | 00:30         |
| 73 z 77 -                                                                                                  | Walidacja      | -                  | 25-10-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |
| 74 z 77 -                                                                                                  | Przerwa        | -                  | 25-10-2026            | 14:00               | 14:10               | 00:10         |
| 75 z 77 -                                                                                                  | Walidacja      | -                  | 25-10-2026            | 14:10               | 15:30               | 01:20         |
| 76 z 77 -                                                                                                  | Przerwa        | -                  | 25-10-2026            | 15:30               | 15:50               | 00:20         |

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 77 z 77 -         | Walidacja      | -          | 25-10-2026            | 15:50               | 17:00               | 01:10         |

### Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 64:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 52:30         |
| w tym suma godzin walidacji          | 03:30         |
| w tym suma przerw                    | 08:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 74:30         |

### 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, jeśli 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 | 7 872,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 400,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 123,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 100,00 PLN   |

### Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin | Liczba godzin |
|---------------|---------------|
|---------------|---------------|

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

## Bartłomiej Lubecki

Jestem zafascynowany ruchem oraz przenikaniem wzorców ruchowych pomiędzy różnymi dziedzinami sportu. Moją misją jest zapewnianie podopiecznym zdrowej dawki ruchu oraz wspólnego poszukiwania form aktywności, które polubią i będą wykonywać z uśmiechem! W pracy z klientami wykorzystuję elementy treningu siłowego, sztuk walki, kalistenikę oraz Animal Flow, tworząc hybrydowe programy łączące te aktywności. Trening siłowy jest dla mnie fundamentem długowieczności i zdrowia aparatu ruchu oraz wprowadzeniem do podstawowych wzorców ruchowych. Sztuki walki ze szczególnym wskazaniem na kickboxing w moim toolboxie są elementami pracy nad motoryką, koordynacją ruchową oraz cardio. Kalistenika jest narzędziem pracy nad kuloodpornymi mięśniami core oraz silnymi ramionami. Animal Flow używam jako elementu „flow” – płynnego łączenia wzorców ruchowych oraz wolnej ekspresji wyrażonej ruchem. Jestem trenerem personalnym od 2015 r. Od tego momentu prowadzę kilkadziesiąt godzin treningów w każdym tygodniu. Pozwoliło mi to zbudować pokaźny bagaż doświadczenia zawodowego, którym, wraz z poszerzaną nieustannie wiedzą na co dzień dzielę się w PTA Studio w Łodzi.



2 z 5

## Dominik Michał Fortuna

Dyplomowany trener osobisty Life Fitness Academy (2013), nauczyciel wychowania fizycznego (2006), instruktor sportu ze specjalnością Rugby (2012).

W 2011 roku ukończył międzywydziałowe studia podyplomowe Uniwersytetu Łódzkiego i Politechniki Łódzkiej uzyskując tytuł Menedżera Sportu.

Wielokrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski seniorów w Rugby oraz reprezentant Polski we wszystkich kategoriach wiekowych w tej dyscyplinie sportu.

Uczestnik Mistrzostw Świata Juniorów w Rugby w Francji 2000 i Chile 2001,

Pasjonat treningu funkcjonalnego oraz pracy z odważnikami kulowymi – Kettlebells – instruktor Polskiego Stowarzyszenia Kettlebells i Fitness (2013).

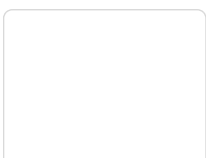
Posiada doświadczenie w zarządzaniu personelem klubu sportowego. Obecnie pracuje jako nauczyciel wychowania fizycznego w jednym z łódzkich gimnazjów, ale przede wszystkim prowadzi własną działalność w charakterze trenera personalnego. Wizytówką jego 6-letniej pracy trenerskiej niech będą dziesiątki zadowolonych kobiet i mężczyzn, którym pomógł w osiągnięciu celów.

Uczestnik wielu szkoleń i konwencji poświęconych treningowi, odżywianiu i suplementacji.

Przebiegnięciem lat związany z sekcją Rugby przy Klubie Sportowym „Budowlani”.

Jego pasją jest szeroko pojęta aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening funkcjonalny oraz trening TRX i Kettlebells.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



3 z 5

## Dawid Gazdecki



szkoleniowiec REPS Polska (ID REPS/TR/1666).

Prowadzi szkolenia na trenera personalnego, ma za sobą doświadczenie w prowadzeniu autorskiego szkolenia Cross Hybrid Training. W 2024 roku był jednym z prelegentów na wydarzeniu, jakim jest EU4YA, gdzie poprowadził wykład „Hybrydowy Cross trening – kompleksowe podejście do poprawy ogólnej sprawności fizycznej”.

Obecnie prowadzący szkolenia, jako wykładowca dla PTA oraz Akademii ZDROFIT.

Dawid wykorzystuje nie tylko doświadczenie z crossfitu, z którego w 2013r. uzyskał tytuł Crossfit Trainer lev. 1, ale również wiedzę z ukończonych szkoleń z trójboju siłowego, instruktora dwuboju, czy certyfikowanych szkoleń z gimnastyki oraz warsztatów z ergometra wioślarskiego.

Ma za sobą ponad 12-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć grupowych z cross treningu, prowadzeniu zawodników CF oraz pomaga w przygotowaniach do testów sprawności, do różnych formacji mundurowych: straży pożarnej, wojska czy policji.

W programowaniu treningu wykorzystuje różne narzędzia, jak np.: kettlebells, w planach nie tylko swoich podopiecznych, ale jak sam mówi, obok sztangi, jest to jego ulubione narzędzie w jego własnym treningu. Uważa trening balistyczny z wykorzystaniem odważników kulowych, że jest idealnym narzędziem do poprawy wyników sportowych w różnych dyscyplinach.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



4 z 5

### Mariusz Ługiewicz

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania.

Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją widzą służył również wielu formom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest być lepszym od kogoś innego, lecz być lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
- Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych
- Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
- Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
- Jelita Kontra Depresja
- Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



5 z 5

### Adam Derdzikowski

Wykładowca anatomii na Politechnice Łódzkiej, terapeuta powięziowy Anatomy Trains, certyfikowany instruktor Les Mills. Ukończył roczną szkołę planowania, projektowania i prowadzenia szkoleń i kursów SKITZ MATRIK. Od 2015 roku instruktor fitness i trener personalny.

Zawodowo z fitnesssem związany od 2015. Wśród zajęć, które prowadzi, są realizowane do muzyki treningi wzmacniające o umiarkowanej intensywności; wymagające siłowo i wydolnościowo treningi metaboliczne – kondycyjne cross; zaawansowane treningi rowerowe skierowane m.in. do triathlonistów; wzmacniająco – mobilizacyjne treningi prozdrowotne typu „zdrowy kręgosłup”; zajęcia rozciągające. Projektuje i realizuje autorskie treningi ze sztangami, taśmami typu TRX oraz na rowerach stacjonarnych.

Jako trener personalny i terapeuta powięziowy prowadzi indywidualnych podopiecznych trenujących

zarówno rekreacyjnie, jak i startujących m.in. w biegach, triathlonach, grających w koszykówkę. Od 2017 roku zrealizował jako master-trener i wykładowca szereg szkoleń w branży fitness m.in. z zakresu treningu na trampolinach, na taśmach typu TRX oraz przygotowujących do zawodu instruktora fitness, trenera personalnego. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone na podstawie prezentacji trenera. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymuje w trakcie usługi:

- Podręcznik dotyczący Modelu Obsługi PTA
- Podręcznik Trenera
- Szablon wywiadu z Klientem wg wzoru PTA
- Szablon oceny OHS wg wzoru PTA
- Szablon chodu wg wzoru PTA
- Test DNA motywacyjny
- Wzór kontraktu
- Czarna lista błędów trenerskich
- Interpretacja testu OHS

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

### Informacje dodatkowe

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług(t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

Osoba prowadząca walidację: Agnieszka Derdzikowska

## Adres

ul. Siewna 15  
94-250 Łódź  
woj. łódzkie

Centrum sportowe "Vera Sport " ul. Siewna 15 Łódź 94-250

# Kontakt



**Mariusz Ługiewicz**

**E-mail** [mariusz@business-land.pl](mailto:mariusz@business-land.pl)

**Telefon** (+48) 692 101 829