



GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

528 ocen

Kurs na trenera personalnego i instruktora siłowni w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/09/09/126640/3799847

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 48:00 h

📅 30.11.2026 do 06.12.2026

4 497,00 PLN brutto

3 656,10 PLN netto

93,69 PLN brutto/h

76,17 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób planujących podjęcie pracy lub rozwój kariery w branży fitness na stanowisku trenera personalnego i instruktora siłowni. Uczestnikami mogą być: • osoby pełnoletnie • osoby chcące pracować z klientami w zakresie planowania i prowadzenia treningów siłowych, poprawy sprawności fizycznej, redukcji masy ciała czy kształtowania sylwetki.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-11-2026
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 szkoleniowa „Kurs trenera personalnego i instruktora siłowni” ma charakter edukacyjny i wspiera uczenie się przez całe życie poprzez rozwój kompetencji zawodowych w branży fitness. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia zajęć treningowych w siłowni oraz pracy indywidualnej z klientem jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program kursu trener personalny + instruktor siłowni w GSA

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczają się w czas trwania zajęć.

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

Warunki niezbędne do realizacji usługi:

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

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego

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

2. Trening medyczny w treningu personalnym

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

3. Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym

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

4. Metodyka treningu funkcjonalnego

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

5. Metodyka treningu siłowego

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

Warunki organizacyjne:

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

Metody sprawdzenia efektów uczenia się:

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

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

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	30-11-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 22 -	Przerwa	-	30-11-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 22 Diagnostyka funkcjonalna w procesie treningu personalnego	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	30-11-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 22 Trening medyczny w treningu personalnym	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	01-12-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 22 -	Przerwa	-	01-12-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 22 Trening medyczny w treningu personalnym	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	01-12-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 22 Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym	Zajęcia	Michał Pęczak	02-12-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 22 -	Przerwa	-	02-12-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 22 Techniki mobilizacyjne w treningu personalnym	Zajęcia	Michał Pęczak	02-12-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Zajęcia	Michał Pęczak	03-12-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 22 -	Przerwa	-	03-12-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Zajęcia	Michał Pęczak	03-12-2026	13:00	15:30	02:30
13 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Zajęcia	Michał Pęczak	04-12-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 22 -	Przerwa	-	04-12-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego	Zajęcia	Michał Pęczak	04-12-2026	13:00	15:30	02:30
16 z 22 Metodyka treningu siłowego	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	05-12-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 22 -	Przerwa	-	05-12-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 22 Metodyka treningu siłowego	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	05-12-2026	13:00	15:30	02:30
19 z 22 Metodyka treningu siłowego	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	06-12-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 22 -	Przerwa	-	06-12-2026	12:00	13:00	01:00
21 z 22 Metodyka treningu siłowego	Zajęcia	Tomasz Cierpisz	06-12-2026	13:00	15:30	02:30
22 z 22 -	Walidacja	-	06-12-2026	15:30	16:30	01:00

Podsumowanie

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

Cennik

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 2004 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	4 497,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 656,10 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,69 PLN
Koszt osobogodziny netto	76,17 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	48:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Tomasz Cierpisz

W swojej karierze może pochwalić się następującym doświadczeniem zawodowym:

- od 02.2022 do obecnie - szkoleniowiec GSA
- od 07.2022 do obecnie Top Team Instructor CKB Polska
- od 11.2019 do obecnie - szkoleniowiec Akademii Strefa Mocy Opole
- od 07.2018 do 01.2023 trener personalny w Strefie Mocy Opole
- od 01.2023 do obecnie - trener personalny w Fit Style Zone
- od 09.2023 do obecnie Sędzia Pucharu Polski Kettlebell Hardstyle
- od 03.2023 do obecnie Sędzia Mistrzostw Polski Kettlebell Hardstyle
- od 01.2024 do obecnie - szkoleniowiec i egzaminator Reps Polska
- od 04.2025 do obecnie Sędzia Mistrzostw Europy Kettlebell Hardstyle

Oraz następującymi kwalifikacjami:

- 2025 Specjalista Optymalizacji Ruchu
- 2025 Programowanie Treningu Siłowego GSA
- 2025 Biomechanika w praktyce GSA
- 2025 Akademia Hipertrofii Pawła Głuchowskiego
- 2024 Certified Functional Strength Coach
- 2023 StrongFirst Elite Certified Instructor
- 2023 StrongFirst Bodyweight Certified Instructor
- 2023 The Absolute Hypertrophy Course (Thibaudeau)
- 2023 Współpraca z osobami otyłymi krok po kroku GSA
- 2023 Doskonalenie postawy trenerskiej
- 2023 Strategia doboru ćwiczeń (Akademia Hipertrofii)
- 2023 Zarządzanie w sporcie
- 2022 Animal Flow Fundamentals
- 2022 Barbell and Kettlebell for strength and Bodybuilding
- 2022 Jak Programować Trening (Głuchowski i Słodkiewicz)
- 2022 Jak zaplanować rok treningów od A do Z GSA
- 2021 Warsztaty Clubbells and Macebells
- 2021 Historia Niejednego Pośladka GSA
- 2021 Ja



2 z 2

Michał Pęcak

Ukończył studia na kierunku - Wychowanie Fizyczne - specjalizacja instruktorsko- sportowa na PWSZ w Krośnie w 2012 roku.

Przeprowadził około 100 szkoleń dla GSA z tematyki diagnostyki, mobility i treningu medycznego oraz prywatne szkolenia z tematyki treningu funkcjonalnego i przygotowania motorycznego.

Posiada wiedzę i doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed kursem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie elektronicznej:

1. Dietetyka sportowa dla trenera.

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

1. Podstawy dietetyki klinicznej dla trenera.

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

1. Programowanie treningowe dla trenera.

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

Warunki uczestnictwa

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

Informacje dodatkowe

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

www.gsacademy.pl

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

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

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

Adres

ul. Aleja Spółdzielczości Pracy 26

20-147 Lublin

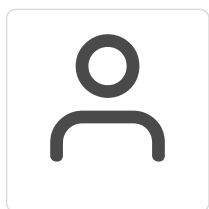
woj. lubelskie

CityFit

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661