



Podkarpacka
Akademia
Umiejętności Piotr
Bassara

★★★★★ 4,9 / 5

1 476 ocen

Trener Personalny - szkolenie wraz z egzaminem.

Numer usługi 2026/09/16/159966/3815420

📍 Dębica

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 10.12.2026 do 13.12.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz tytuł trenera personalnego. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie.

Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.

Kurs jest dostosowany do różnych poziomów wiedzy i umiejętności, a celem jest rozwijanie umiejętności potrzebnych do samodzielnego wykonywania zawodu Trenera personalnego.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

09-12-2026

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

Celem edukacyjnym usługi "Trener Personalny - szkolenie wraz z egzaminem" jest przygotowanie uczestników szkolenia do samodzielnej pracy na stanowisku trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady planowania diety i suplementacji adekwatne do różnych celów treningowych, takich jak budowa masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej i poprawa wytrzymałości. Planuje i dostosowuje dietę oraz suplementację do indywidualnych potrzeb i celów klienta, uwzględniając składniki wspierające regenerację mięśni.	Identyfikuje zasady planowania diety odpowiednie dla różnych celów treningowych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ suplementacji na proces budowy masy, redukcji i poprawy wytrzymałości.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zależności między doбором makroskładników a celem treningowym.	Test teoretyczny
	Planuje jadłospis zgodny z indywidualnymi potrzebami klienta i założonym celem.	Test teoretyczny
	Dobiera składniki odżywcze wspierające regenerację mięśni.	Test teoretyczny
	Modyfikuje dietę na podstawie zmian w stanie i progresji klienta.	Test teoretyczny
Opisuje funkcje makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz najczęściej stosowanych suplementów wspierających rozwój i regenerację mięśni, w tym kreatyny.	Wyjaśnia funkcje makroskładników w procesach regeneracji i rozwoju mięśni.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje działanie kreatyny oraz jej wpływ na wysiłek fizyczny.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje sytuacje, w których suplementacja może wspierać adaptacje treningowe.	Test teoretyczny
Charakteryzuje różne metody treningowe (siłowe, interwałowe, aerobowe) oraz ich wpływ na organizm.	Opisuje zasady działania treningu siłowego, interwałowego i aerobowego.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia wpływ poszczególnych metod na układ mięśniowy, krążenia i nerwowy.	Test teoretyczny
	Porównuje efekty różnych metod w odniesieniu do celów treningowych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera techniki treningowe adekwatne do celu klienta (siła, hipertrofia, redukcja, wytrzymałość). Wyjaśnia zasady doboru zakresu powtórzeń, intensywności oraz obciążeń w zależności od celu treningowego (np. hipertrofia, siła, wytrzymałość).	Dobiera techniki treningowe adekwatne do celu klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia wybór techniki w oparciu o analizę potrzeb i możliwości klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wskazuje właściwe zakresy powtórzeń dla różnych adaptacji treningowych.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia wpływ intensywności na osiąganie konkretnych efektów treningowych.	Test teoretyczny
	Identyfikuje odpowiednie obciążenia w zależności od celu	Analiza dowodów i deklaracji
Opisuje wskaźniki intensywności wysiłku, takie jak tętno czy VO₂ max, oraz ich znaczenie w monitorowaniu postępów treningowych.	Charakteryzuje strefy tętna i ich zastosowanie w treningu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Wyjaśnia znaczenie VO ₂ max dla oceny wydolności fizycznej.	Test teoretyczny
	Interpretuje dane dotyczące intensywności wysiłku.	Test teoretyczny
Monitoruje postępy klienta, analizuje zebrane dane (parametry wysiłku, wyniki treningowe, samopoczucie) i modyfikuje plan treningowy.	Prowadzi i analizuje pomiary parametrów treningowych klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Oceni zmiany w postępach i identyfikuje oznaki stagnacji.	Analiza dowodów i deklaracji
	Modyfikuje plan treningowy w zależności od zebranych danych.	Analiza dowodów i deklaracji
Charakteryzuje objawy przetrenowania oraz metody jego zapobiegania i postępowania regeneracyjnego.	Identyfikuje symptomy przetrenowania na poziomie fizycznym i psychicznym.	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje metody zapobiegania przetrenowaniu.	Test teoretyczny
	Rozróżnia krótkotrwałe przeciążenie od pełnego przetrenowania.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje techniki rozciągania (dynamiczne, statyczne, izometryczne) oraz ich zastosowanie w treningu siłowym i procesach regeneracyjnych.	Opisuje różne techniki rozciągania: dynamiczne, statyczne, izometryczne.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia ich zastosowanie w treningu siłowym i procesie regeneracji.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ rozciągania na mobilność i funkcję mięśni.	Test teoretyczny
Stosuje techniki rozciągania i regeneracji w odpowiednich etapach treningu w celu zwiększenia mobilności i ograniczenia ryzyka kontuzji.	Dobiera odpowiednią technikę rozciągania do etapu treningowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje techniki rozciągania w sposób poprawny i dostosowany do klienta.	Analiza dowodów i deklaracji
	Oceni efekty zastosowanej techniki w kontekście bezpieczeństwa i mobilności.	Analiza dowodów i deklaracji
Wyjaśnia mechanizmy fizjologiczne zachodzące podczas rozciągania i regeneracji mięśni.	Wyjaśnia reakcje mięśni i stawów na różne rodzaje rozciągania.	Test teoretyczny
	Opisuje mechanizmy odruchowe wpływające na napięcie mięśniowe.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje wpływ rozciągania na regenerację tkanek miękkich.	Test teoretyczny
Wyjaśnia zasady ergonomii i bezpieczeństwa obowiązujące podczas pracy z obciążeniem i wykonywania ćwiczeń siłowych. Demonstruje prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń oraz instruuje klienta w sposób jasny i dostosowany do jego poziomu.	Identyfikuje zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia ryzyka wynikające z nieprawidłowej techniki ćwiczeń.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady ergonomii obowiązujące podczas pracy fizycznej i treningu.	Test teoretyczny
	Demonstruje prawidłową technikę wykonania ćwiczenia.	Analiza dowodów i deklaracji
	Koryguje błędy techniczne klienta, dbając o jego bezpieczeństwo. Dostosowuje sposób instruktażu do poziomu zaawansowania i możliwości klienta.	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje techniki prawidłowego ustawienia ciała i podnoszenia ciężarów minimalizujące ryzyko kontuzji.	Opisuje biomechanicznie poprawne wzorce ruchowe w ćwiczeniach siłowych.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zasady stabilizacji i ochrony kręgosłupa podczas podnoszenia.	Test teoretyczny
	Identyfikuje ustawienia minimalizujące ryzyko kontuzji przy pracy z obciążeniem.	Analiza dowodów i deklaracji

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

1. Wiedza z zakresu zasad planowania diety oraz suplementacji w zależności od celów treningowych, takich jak budowa masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej czy poprawa wytrzymałości.
2. Umiejętność zaplanowania i dostosowania diety oraz suplementacji do indywidualnych potrzeb klienta, uwzględniając składniki odżywcze kluczowe dla regeneracji mięśni.
3. Znajomość roli makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz popularnych suplementów, takich jak kreatyna, w procesie regeneracji i rozwoju mięśni.
4. Wiedza na temat różnych metod treningowych, takich jak trening siłowy, interwałowy (HIIT), aerobowy oraz ich wpływu na organizm.
5. Umiejętność doboru odpowiednich technik treningowych w celu osiągnięcia konkretnych celów klienta, np. zwiększenia siły, wytrzymałości, czy redukcji tkanki tłuszczowej.
6. Znajomość zakresu powtórzeń i intensywności ćwiczeń, które są najskuteczniejsze dla osiągnięcia określonych efektów, takich jak hipertrofia mięśniowa.
7. Wiedza z zakresu wskaźników intensywności treningu, takich jak tętno, VO2 max, i ich znaczenia dla oceny postępów treningowych.
8. Umiejętność monitorowania postępów klienta oraz odpowiedniego dostosowywania planu treningowego na podstawie zebranych danych, aby maksymalizować efektywność treningu.

9. Znajomość oznak przetrenowania oraz metody ich zapobiegania i leczenia.
10. Wiedza na temat różnych technik rozciągania (dynamiczne, statyczne, izometryczne) oraz ich zastosowania w kontekście treningu siłowego i regeneracji.
11. Umiejętność wdrożenia odpowiednich technik rozciągania i regeneracji przed i po treningu, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i poprawić efektywność ćwiczeń.
12. Znajomość fizjologicznych mechanizmów związanych z rozciąganiem i regeneracją mięśni.
13. Wiedza z zakresu zasad ergonomii i bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, szczególnie z obciążeniem.
14. Umiejętność instruowania klientów w zakresie prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, aby zapewnić ich bezpieczeństwo oraz zapobiegać urazom.
15. Znajomość technik prawidłowego ustawienia ciała i podnoszenia ciężarów, które minimalizują ryzyko kontuzji.
16. Powtórzenie wiadomości
17. Walidacja

Zapewniamy najwyższy standard nauczania dzięki wykorzystaniu profesjonalnego zaplecza technicznego. Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Ze względu na tematykę szkolenia oraz założone cele zajęcia będą miały charakter warsztatowy (aktywizujący), prowadzone będą w formie wykładów, ćwiczeń, treningów oraz poprzez symulacje, ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, burzę mózgów z wykorzystaniem nowoczesnych metod w dużym stopniu nastawionych na ćwiczenia, aktywność uczestników.

Poziom wiedzy kursantów zostanie zbadany na początku szkolenia, poprzez przeprowadzenie pre-testu, natomiast przyrost wiedzy po odbyciu kursu zweryfikowany zostanie na podstawie post-testu.

Każdy uczestnik dostanie możliwość oceny szkolenia, zakresu tematycznego, trenera, wyczerpanego zakresu tematycznego poprzez wypełnienie anonimowej ankiety.

Sala szkoleniowa spełnia normy BHP i P.POŻ., co zapewnia komfort i bezpieczeństwo podczas zajęć.

Szkolenie przeprowadzone zostanie w wymiarze 20 godzin zegarowych.

Usługa obejmuje 14 godzin zajęć praktycznych oraz 6 godzin zajęć teoretycznych.

Walidacja zostanie przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji (test teoretyczny, analiza dowodów i deklaracji) z zachowaniem rozdzielności procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. W przypadku pozytywnego wyniku egzaminu, Uczestnik otrzymuje certyfikat oraz zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 1. Wiedza z zakresu zasad planowania diety oraz suplementacji w zależności od celów treningowych, takich jak budowa masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej czy poprawa wytrzymałość i.	Zajęcia	Jakub Kania	10-12-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 21 2. Umiejętność zaplanowania i dostosowania diety oraz suplementacji do indywidualnych potrzeb klienta, uwzględniając składniki odżywcze kluczowe dla regeneracji mięśni.	Zajęcia	Jakub Kania	10-12-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 21 -	Przerwa	-	10-12-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 21 3. Znajomość roli makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz popularnych suplementów, takich jak kreatyna, w procesie regeneracji i rozwoju mięśni.	Zajęcia	Jakub Kania	10-12-2026	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 21 4. Wiedza na temat różnych metod treningowych, takich jak trening siłowy, interwałowy (HIIT), aerobowy oraz ich wpływu na organizm.	Zajęcia	Jakub Kania	10-12-2026	11:00	12:00	01:00
6 z 21 5. Umiejętność doboru odpowiednich technik treningowych w celu osiągnięcia konkretnych celów klienta, np. zwiększenia siły, wytrzymałości, czy redukcji tkanki tłuszczowej.	Zajęcia	Jakub Kania	11-12-2026	08:00	09:00	01:00
7 z 21 6. Znajomość zakresu powtórzeń i intensywności ćwiczeń, które są najskuteczniejsze dla osiągnięcia określonych efektów, takich jak hipertrofia mięśniowa.	Zajęcia	Jakub Kania	11-12-2026	09:00	10:00	01:00
8 z 21 -	Przerwa	-	11-12-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 21 7. Wiedza z zakresu wskaźników intensywności treningu, takich jak tętno, VO2 max, i ich znaczenia dla oceny postępów treningowych.	Zajęcia	Jakub Kania	11-12-2026	10:15	11:00	00:45
10 z 21 8. Umiejętność monitorowania postępów klienta oraz odpowiedniego dostosowywania planu treningowego na podstawie zebranych danych, aby maksymalizować efektywność treningu.	Zajęcia	Jakub Kania	11-12-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 21 9. Znajomość oznak przetrenowania oraz metody ich zapobiegania i leczenia.	Zajęcia	Jakub Kania	12-12-2026	08:00	09:00	01:00
12 z 21 10. Wiedza na temat różnych technik rozciągania (dynamiczne, statyczne, izometryczne) oraz ich zastosowania w kontekście treningu siłowego i regeneracji.	Zajęcia	Jakub Kania	12-12-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 -	Przerwa	-	12-12-2026	10:00	10:15	00:15
14 z 21 11. Umiejętność wdrożenia odpowiednich technik rozciągania i regeneracji przed i po treningu, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i poprawić efektywność ćwiczeń.	Zajęcia	Jakub Kania	12-12-2026	10:15	11:00	00:45
15 z 21 12. Znajomość fizjologicznych mechanizmów w związanych z rozciąganiem i regeneracją mięśni.	Zajęcia	Jakub Kania	12-12-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 21 13. Wiedza z zakresu zasad ergonomii i bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, szczególnie z obciążeniem.	Zajęcia	Jakub Kania	13-12-2026	08:00	10:30	02:30
17 z 21 14. Umiejętność instruowania klientów w zakresie prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, aby zapewnić ich bezpieczeństwo oraz zapobiegać urazom.	Zajęcia	Jakub Kania	13-12-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 21 -	Przerwa	-	13-12-2026	12:00	13:00	01:00
19 z 21 15. Znajomość technik prawidłowego ustawienia ciała i podnoszenia ciężarów, które minimalizują ryzyko kontuzji.	Zajęcia	Jakub Kania	13-12-2026	13:00	13:30	00:30
20 z 21 16. Powtórzenie wiadomości	Zajęcia	Jakub Kania	13-12-2026	13:30	14:00	00:30
21 z 21 -	Walidacja	-	13-12-2026	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	16:15
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	01:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
---------------------------	------------

Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
--------------------------	------------

Liczba godzin usługi

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

Liczba godzin zegarowych usługi	20:00
---------------------------------	-------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jakub Kania

Osoba prowadząca usługę posiada odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonej usługi doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR oraz wieloletnie kwalifikacje zawodowe. To certyfikowany trener personalny, instruktor siłowni i fitness oraz student fizjoterapii (WSliZ w Rzeszowie). Posiada wiedzę z anatomii, treningu funkcjonalnego, medycznego i motorycznego oraz diagnostyki różnicowej, potwierdzoną m.in. 800 godzinami praktyk szpitalnych. Swoje 12-letnie doświadczenie w treningu siłowym oraz 9-letnie w sportach walki (purpurowy pas BJJ) przekłada na codzienną praktykę. Od 2020 roku prowadzi zajęcia jako trener sportów walki oraz instruktor form grupowych (Zdrowy Kręgosłup, Aktywny Senior, Stretching, Body Shape). Doświadczenie zdobywał m.in. w klubach Xtreme Fitness Gyms oraz studiu treningowym Good Ruch. Specjalizuje się w indywidualnych planach treningowych, treningu medycznym i motorycznym oraz kształtowaniu prawidłowych nawyków ruchowych. Dostawca Usług posiada poświadczony za zgodność z oryginałem kopie dokumentów potwierdzających wyżej wymienione doświadczenie zawodowe oraz kwalifikacje.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują ubezpieczenie oraz skrypt.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie przeznaczone dla osób pełnoletnich, które ukończyły 18 lat.

W przypadku uczestników z dofinansowaniem do szkolenia, warunki uczestnictwa są określone w Regulaminie rekrutacji i uczestnictwa w projekcie u Operatora Projektu, u którego będą składane dokumenty rekrutacyjne.

Uczestnik zobowiązany jest do wzięcia udziału w usłudze w wymiarze nie mniejszym niż 80% obecności, oraz przystąpić do procesu walidacji. Wymagany poziom frekwencji gwarantuje odpowiednie opanowanie materiału i rzetelne przygotowanie uczestnika do końcowego egzaminu.

Adres

ul. Żuławskiego 6
39-200 Dębica
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Miejsce szkolenia jest wyposażone w odpowiedni sprzęt, adekwatny do tego typu szkoleń

Kontakt



Elżbieta Kruczek

E-mail biuro@pau.edu.pl

Telefon (+48) 794 773 599