



Trener Personalny z elementami dietyki i suplementacji

Numer usługi 2025/02/11/9521/2553856

4 800,00 PLN brutto

4 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

HDA- Centrum
Szkolenia,
Doradztwa
Finansowego i
Biznesu Hubert
Durlik



📍 Busko-Zdrój / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 48 h
📅 10.05.2025 do 01.06.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Usługa dedykowana Uczestnikom, chcącym uzyskać uprawnienia umożliwiające prowadzenie zajęć z podopiecznymi w zakresie różnych form aktywności ruchowej, oraz nabyć wiedze i umiejętności w zakresie porad dietetyczno-suplementacyjnych i prowadzenia treningów personalnych w obiektach sportowo-rekreacyjnych, fitness klubach, ośrodkach komercyjnych, instytucjach związanych ze sportem, siłowniach, centrach dietyki, prywatnych gabinetach dietetycznych i innych podmiotach gospodarczych związanych ze sportem, żywieniem i zdrowym stylem życia.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	09-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Cele edukacyjne:

- zdobycie wiedzy z zakresu różnych form i metod treningowych stosowanych w pracy Trenera personalnego.
- zdobycie wiedzy z zakresu dietytyki i suplementacji w zależności od celu treningu.
- przyswojenie wiedzy merytorycznej i praktycznej z zakresu materiału przekazywanego na kursie trenerskim m.in z podstaw anatomii i różnych form treningów.
- umiejętność prowadzenia treningu kształtującego sylwetkę osoby trenowanej bez względu na kierunek osiąganego celu: masa, rzeźba

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje przepisy związane z bezpieczeństwem i higieną pracy, ochroną przeciwpożarową, ochroną środowiska i ergonomią	omawia przepisy prawa określające wymagania w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	Test teoretyczny
Rozpoznaje elementy dotyczące anatomii i fizjologii człowieka	-wskazuje poszczególne mięśnie w ciele człowieka -wskazuje poszczególne kości w ciele człowieka -wskazuje mechanizmy rządzące przebiegiem czynności życiowych	Test teoretyczny
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych	Test teoretyczny
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy	Test teoretyczny
Przygotowuje plan treningowy	ustala z klientem cele treningowe, periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne klienta dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć	Test teoretyczny
Charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe	stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego	Test teoretyczny
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego	Test teoretyczny
Omawia obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie opisuje zadania zawodowe trenera personalnego opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

Tak, dokument potwierdza uzyskania kwalifikacji w zawodzie trener personalny

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

Tak, dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Certyfikat ICVC/TPD 20009.18 Trener personalny z elementami dietetyki – potwierdza wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne osób pracujących w firmach prywatnych, instytucjach związanych ze sportem, siłowniach, centrach dietetyki, prywatnych gabinetach dietetycznych.

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	CERTYFIKACJA ICVC SP Z O.O.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	CERTYFIKACJA ICVC SP Z O.O.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Ramowy program usługi:

- 1.Podstawowa wiedza na temat żywienia w sporcie, rola węglowodanów, białka i tłuszczu ,wody i składników mineralnych w diecie
- 2.Wiedza z zakresu planowania dziennej diety osoby aktywnej fizycznie-drugi dzień
- 3.Umiejętność komponowania zbilansowanych posiłków odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej
4. Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu redukcji wagi
- 5.Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu przyrostu masy mięśniowej
- 6.Podstawowa wiedza z zakresu suplementacji
- 7.Wiedza z zakresu czynników szkodliwych w diecie sportowca i osoby aktywnej fizycznie
- 8.Podstawowa wiedza z zakresu anatomii ciała
- 9.Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami
- 10.Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doбором ćwiczeń na maszynach siłowych i wolnych ciężarach całe ciało oraz przy użyciu taśm TRX, Ketli plus kontynuacja dnia 5tego plus całe ciało TRX KETLE
- 11.Umiejętność przeprowadzania treningu funkcjonalnego różne formy.-z przywracaniem funkcjonalności i korekty wad postawy
- 12.Łączenie w formy treningowe wszystkich poznanych metod ćwiczeń(trening hybrydowy)
- 13.Podstawy treningu crossfit
14. Egzamin zawodowy ICVC

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- maksymalna liczba Uczestników/czek kursu: 15

- 15 stanowisk warsztatowych: każdy z Uczestników/czek posiada własne stanowisko warsztatowe wyposażone w wszystkie materiały dydaktyczne między innymi: dietetyka sportowa dla trenera, dietetyka kliniczna dla trenera, programowanie treningowe dla trenera, marketing trenera i dietetyka, anatomia w praktyce, psychologia dla trenera, prowadzenie klienta krok po kroku

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych, przez godzinę szkoleniową rozumie się 45 min dydaktycznych. Na każdą godzinę szkoleniową przewidziane jest proporcjonalnie 15 min przerwy. Przerwy ustalone są elastycznie jednak nie mniej niż 15 min na każde 2 godziny. Zapewniona jest przerwa 45 min w przypadku zajęć trwających powyżej 6 godzin.

Czas trwania jednego modułu/zjazdu nie przekracza 5 następujących po sobie dni. Czas trwania zajęć łącznie z przerwami nie przekracza 8 godzin zegarowych w ciągu jednego dnia. W trakcie zajęć zaplanowane są regularne przerwy w ilości nie mniejszej niż 15 minut na 2 godziny zegarowe.

Po zakończeniu kursu zostanie przeprowadzony zewnętrzny proces walidacji oraz certyfikacji.

Walidację przeprowadza jednostka zewnętrzna: ICVC Certyfikacja Sp. z o.o. z siedzibą ul. Dźwigowa 3/3, 02- 437 Warszawa

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 56

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Podstawowa wiedza na temat żywienia w sporcie, rola węglowodanów, białka i tłuszczu, wody i składników mineralnych w diecie	Kamila Porczyk	10-05-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	10-05-2025	09:30	10:00	00:30
3 z 56 Podstawowa wiedza na temat żywienia w sporcie, rola węglowodanów, białka i tłuszczu, wody i składników mineralnych w diecie	Kamila Porczyk	10-05-2025	10:00	11:30	01:30
4 z 56 Przerwa obiadowa	Kamila Porczyk	10-05-2025	11:30	12:15	00:45
5 z 56 Wiedza z zakresu planowania dziennej diety osoby aktywnej fizycznie	Kamila Porczyk	10-05-2025	12:15	13:00	00:45
6 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	10-05-2025	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 56 Wiedza z zakresu planowania dziennej diety osoby aktywnej fizycznie	Kamila Porczyk	10-05-2025	13:15	14:00	00:45
8 z 56 Umiejętność komponowania zbilansowanych posiłków odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej	Kamila Porczyk	11-05-2025	08:00	09:30	01:30
9 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	11-05-2025	09:30	10:00	00:30
10 z 56 Umiejętność komponowania zbilansowanych posiłków odpowiednio do stopnia aktywności fizycznej	Kamila Porczyk	11-05-2025	10:00	11:30	01:30
11 z 56 Przerwa obiadowa	Kamila Porczyk	11-05-2025	11:30	12:15	00:45
12 z 56 Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu redukcji wagi	Kamila Porczyk	11-05-2025	12:15	13:00	00:45
13 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	11-05-2025	13:00	13:15	00:15
14 z 56 Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu redukcji wagi	Kamila Porczyk	11-05-2025	13:15	14:00	00:45
15 z 56 Wiedza z zakresu dietetyki w ujęciu przyrostu masy mięśniowej	Marcin Jabłoński	17-05-2025	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 56 Przerwa kawowa	Marcin Jabłoński	17-05-2025	09:30	10:00	00:30
17 z 56 Wiedza z zakresu dietytyki w ujęciu przyrostu masy mięśniowej	Marcin Jabłoński	17-05-2025	10:00	11:30	01:30
18 z 56 Przerwa obiadowa	Marcin Jabłoński	17-05-2025	11:30	12:15	00:45
19 z 56 Podstawowa wiedza z zakresu suplementacji	Marcin Jabłoński	17-05-2025	12:15	13:00	00:45
20 z 56 Przerwa kawowa	Marcin Jabłoński	17-05-2025	13:00	13:15	00:15
21 z 56 Podstawowa wiedza z zakresu suplementacji	Marcin Jabłoński	17-05-2025	13:15	14:00	00:45
22 z 56 Wiedza z zakresu czynników szkodliwych w diecie sportowca i osoby aktywnej fizycznie	Marcin Jabłoński	18-05-2025	08:00	09:30	01:30
23 z 56 Przerwa kawowa	Marcin Jabłoński	18-05-2025	09:30	10:00	00:30
24 z 56 Wiedza z zakresu czynników szkodliwych w diecie sportowca i osoby aktywnej fizycznie	Marcin Jabłoński	18-05-2025	10:00	11:30	01:30
25 z 56 Przerwa obiadowa	Marcin Jabłoński	18-05-2025	11:30	12:15	00:45
26 z 56 Podstawowa wiedza z zakresu anatomii ciała	Marcin Jabłoński	18-05-2025	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 56 Przerwa kawowa	Marcin Jabłoński	18-05-2025	13:00	13:15	00:15
28 z 56 Podstawowa wiedza z zakresu anatomii ciała	Marcin Jabłoński	18-05-2025	13:15	14:00	00:45
29 z 56 Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami	Kamila Porczyk	24-05-2025	08:00	09:30	01:30
30 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	24-05-2025	09:30	10:00	00:30
31 z 56 Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami	Kamila Porczyk	24-05-2025	10:00	11:30	01:30
32 z 56 Przerwa obiadowa	Kamila Porczyk	24-05-2025	11:30	12:15	00:45
33 z 56 Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami	Kamila Porczyk	24-05-2025	12:15	13:00	00:45
34 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	24-05-2025	13:00	13:15	00:15
35 z 56 Wiedza z zakresu odpowiedniego doboru ćwiczeń z obciążeniami	Marcin Jabłoński	24-05-2025	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 56 Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doborem ćwiczeń na maszynach siłowych i wolnych ciężarach całe ciało oraz przy użyciu taśm TRX	Kamila Porczyk	25-05-2025	08:00	09:30	01:30
37 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	25-05-2025	09:30	10:00	00:30
38 z 56 Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doborem ćwiczeń na maszynach siłowych i wolnych ciężarach całe ciało oraz przy użyciu taśm TRX	Kamila Porczyk	25-05-2025	10:00	11:30	01:30
39 z 56 Przerwa obiadowa	Kamila Porczyk	25-05-2025	11:30	12:15	00:45
40 z 56 Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doborem ćwiczeń na maszynach siłowych i wolnych ciężarach całe ciało oraz przy użyciu taśm TRX	Kamila Porczyk	25-05-2025	12:15	13:00	00:45
41 z 56 Przerwa kawowa	Kamila Porczyk	25-05-2025	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>42 z 56</p> <p>Umiejętność przeprowadzenia treningu siłowego z odpowiednim doбором ćwiczeń na maszynach siłowych i wolnych ciężarach całe ciało oraz przy użyciu taśm TRX</p>	Kamila Porczyk	25-05-2025	13:15	14:00	00:45
<p>43 z 56</p> <p>Umiejętność przeprowadzania treningu funkcjonalnego różne formy.-z przywracaniem funkcjonalności i korekty wad postawy</p>	Marcin Jabłoński	31-05-2025	08:00	09:30	01:30
<p>44 z 56</p> <p>Przerwa kawowa</p>	Marcin Jabłoński	31-05-2025	09:30	10:00	00:30
<p>45 z 56</p> <p>Umiejętność przeprowadzania treningu funkcjonalnego różne formy.-z przywracaniem funkcjonalności i korekty wad postawy</p>	Marcin Jabłoński	31-05-2025	10:00	11:30	01:30
<p>46 z 56</p> <p>Przerwa obiadowa</p>	Marcin Jabłoński	31-05-2025	11:30	12:15	00:45
<p>47 z 56</p> <p>Łączenie w formy treningowe wszystkich poznanych metod ćwiczeń(trening hybrydowy)</p>	Marcin Jabłoński	31-05-2025	12:15	13:00	00:45
<p>48 z 56</p> <p>Przerwa kawowa</p>	Marcin Jabłoński	31-05-2025	13:00	13:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 56 Łączenie w formy treningowe wszystkich poznanych metod ćwiczeń(trening hybrydowy)	Marcin Jabłoński	31-05-2025	13:15	14:00	00:45
50 z 56 Podstawy treningu crossfit	Marcin Jabłoński	01-06-2025	08:00	09:30	01:30
51 z 56 Przerwa kawowa	Marcin Jabłoński	01-06-2025	09:30	10:00	00:30
52 z 56 Podstawy treningu crossfit	Marcin Jabłoński	01-06-2025	10:00	11:30	01:30
53 z 56 Przerwa obiadowa	Marcin Jabłoński	01-06-2025	11:30	12:15	00:45
54 z 56 Podstawy treningu crossfit	Marcin Jabłoński	01-06-2025	12:15	13:00	00:45
55 z 56 Przerwa kawowa	Marcin Jabłoński	01-06-2025	13:00	13:15	00:15
56 z 56 Egzamin zawodowy ICVC	-	01-06-2025	13:15	14:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN

W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Jabłoński

Mistrz Polski w kulturystyce. Instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji kulturystyka. Studiował na: - AWF w Katowicach na wydziale nauczycielsko trenerskim - Studium Psychologii Psychotronicznej - kierunku psychotronika i terapie naturalne Certyfikowany doradca żywieniowy, wykładowca na kursach instruktorskich w Wyższej Szkole Edukacja w Sporcie w Warszawie oraz na Polskiej Akademii Sportu i WAT. Trener z wieloletnim doświadczeniem. Jego wychowankowie zdobywali wiele medali dla Polski na mistrzostwach europy i świata w sportach sylwetkowych oraz na arenie polskiej. Pasjonat zdrowego stylu życia, od 30 lat aktywnie ćwiczący. Założyciel klubu sportowego Body Maniak w Busku Zdroju i klubu Retrobody w Warszawie.



2 z 2

Kamila Porczyk

5 krotna Mistrzyni świata w Fitness, wielokrotna mistrzyni Europy i polski. Pro zawodniczka mma. Absolwentka AWF w Katowicach. Wieloletnie doświadczenie w pracy Personalnego Trenera. Wieloletnie doświadczenie w zakresie suplementacji w Sporcie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują pakiet edukacyjny: teczka, zeszyt, długopis, skrypt szkoleniowy oraz materiały szkoleniowe przygotowane przez wykładowców. Do dyspozycji Uczestnika będą dostępne także wszystkie materiały edukacyjne wykorzystywane podczas szkolenia.

Materiały szkoleniowe zawierają podsumowanie treści szkolenia i odwołania do źródeł wiedzy, na których zostały oparte, z poszanowaniem praw autorskich. Ponadto materiały każdorazowo są dostosowane do poziomu wiedzy uczestników oraz potrzeb związanych z ewentualnymi niepełnosprawnościami

Informacje dodatkowe

Szkolenie Trener Personalny z elementami dietyki i suplementacji zakończone egzaminem zawodowym oraz wydaniem stosownego certyfikatu i zaświadczenia o ukończeniu szkolenia.

Adres

ul. Wojska Polskiego 54
28-100 Busko-Zdrój
woj. świętokrzyskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Hubert Durlik

E-mail hdurlik@leonis.pl

Telefon (+48) 501 641 959