

TRENER PERSONANY

90 dni do lepszej formy.

Proces, który pomaga poprawić sylwetkę, siłę i sprawność — bez podporządkowywania całego życia treningom.

Norbert Olszewski

Trener personalny

Trening personalny i prowadzenie, które pomaga poprawić sylwetkę siłę i sprawność - bez chaosu, przypadkowych ćwiczeń i przeciążania organizmu.

📍 **Katowice - Zdrofit (Galeria Libero)**
ul. Tadeusza Kościuszki 229

📍 **Katowice - Zdrofit KTW)**
al. Walentego Roździeńskiego 1

+ możliwość współpracy online



Większość osób nie potrzebuje kolejnego przypadkowego treningu. Potrzebuje planu, kontroli i prowadzenia.



Chcą:

- poprawić sylwetkę
- mieć więcej siły i sprawności
- trenować regularnie, ale bez chaosu
- poczuć, że trening naprawdę prowadzi do efektu



Ale bardzo często:

- zaczynają bez konkretnego planu
- powtarzają te same ćwiczenia miesiącami
- skupiają się na zmęczeniu, a nie na jakości ruchu
- nie wiedzą, czy robią postęp



Efekt ?

- brak widocznych zmian
- bóle, przeciążenia i przerwy od treningu
- spadek motywacji po kilku tygodniach

To nie jest kwestia motywacji.

Najczęściej problemem jest brak indywidualnego podejścia i kontroli procesu.

Trening ma budować formę krok po kroku - a nie sprawdzać, jak długo organizm wytrzyma bez kontuzji.

Współpraca ze mną nie polega na "zaliczaniu treningów".

To zaplanowany proces, który ma prowadzić do lepszej sylwetki, większej siły i sprawniejszego ciała.

Każdy trening jest zaplanowany pod konkretną osobę:

- jej cel
- aktualny poziom sprawności
- ograniczenia i historię kontuzji
- tryb życia i regenerację
- dostępność czasową

Nie ma tu przypadkowych ćwiczeń ani kopiowania gotowych planów. Jest kontrola techniki, logiczny progres i jasny kierunek działania.

✗ **Zamiast:**

- robienia ciągle tego samego
- przeciążania organizmu
- gonienia za ciężarem

✓ **Pojawia się:**

- świadoma praca nad siłą i sylwetką
- lepsza kontrola ruchu
- stabilność i bezpieczeństwo w treningu
- regularność bez ciągłego zaczynania od nowa

Efektem jest ciało, które:

- wygląda lepiej
- działa sprawniej
- jest silniejsze
- pozwala trenować regularnie bez ciągłych przerw



DLA KOGO

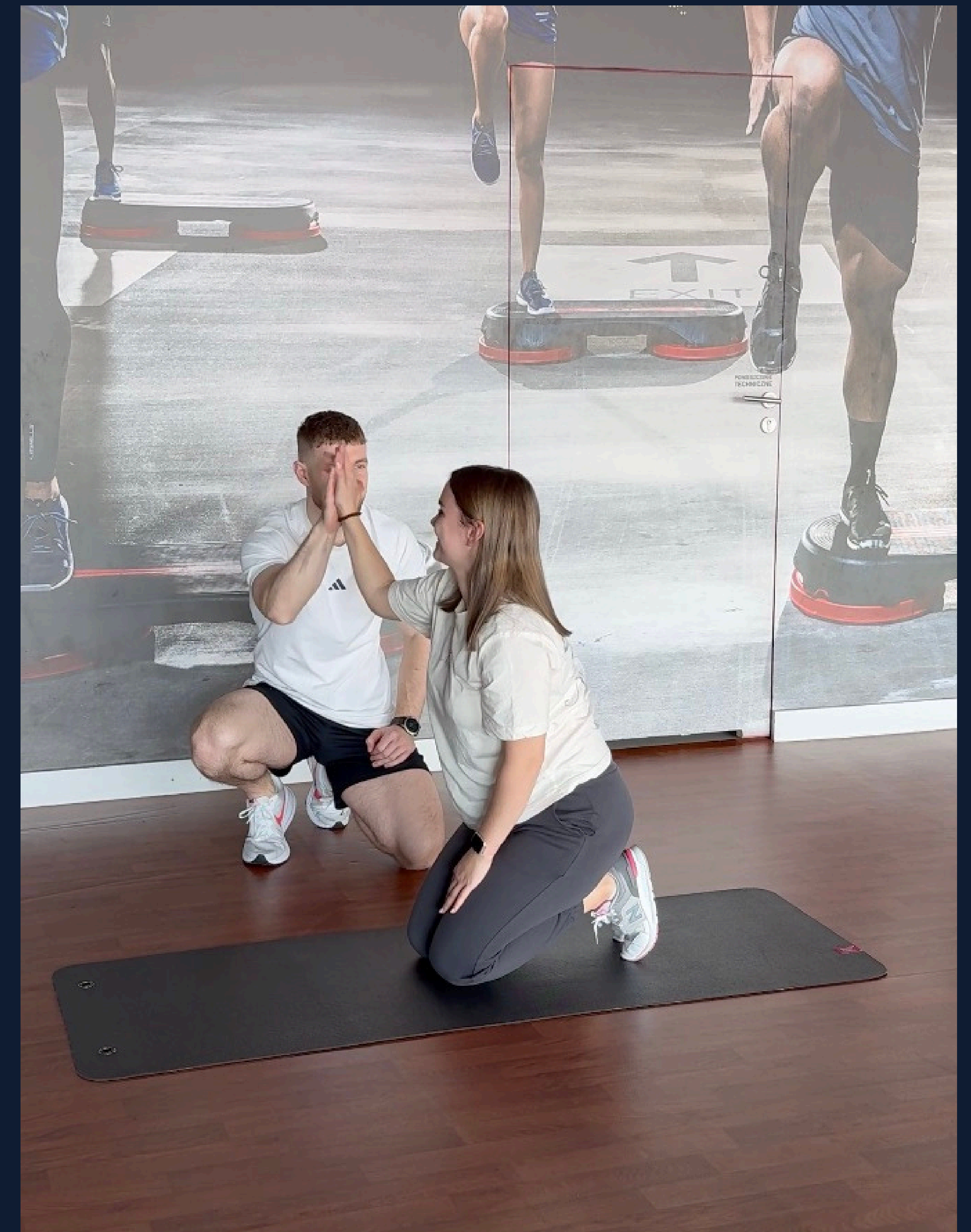
To współpraca dla osób, które chcą efektów, ale nie chcą **trenować przypadkowo**.

Ta współpraca jest dla osób, które:

- ✓ chcą poprawić sylwetkę, siłę i sprawność
- ✓ potrzebują planu, kontroli i jasnego kierunku
- ✓ chcą trenować mądrze, a nie tylko ciężko
- ✓ mają dość zaczynania od nowa co kilka miesięcy

To dobra opcja, jeśli:

- wracasz do treningów po przerwie
- masz pracę siedzącą i czujesz, że ciało jest spięte
- chcesz schudnąć, poprawić sylwetkę lub nabrać siły
- trenujesz, ale nie widzisz efektów
- masz za sobą kontuzje lub bóle przeciążeniowe
- potrzebujesz kogoś, kto poprowadzi Cię krok po kroku



To nie jest szybki program „na chwilę”. To współpraca dla osób, które chcą **zbudować formę na lata** — bez chaosu, przeciążeń i ciągłego cofania się do punktu wyjścia.

Jak wygląda proces **współpracy 1:1**

Jasno określony proces, a nie seria przypadkowych treningów.

Na początku:

- omawiamy Twój cel i aktualną sytuację
- sprawdzam technikę i zakresy ruchu
- poznaję Twój tryb życia, pracę i możliwości czasowe
- ustalamy realny plan działania

Każdy trening:

- ma konkretny cel
- opiera się na kontrolowanej technice
- jest dopasowany do Twojej aktualnej dyspozycji
- prowadzi do progresu, a nie tylko zmęczenia

W trakcie współpracy:

- monitorujemy postępy
- plan jest korygowany na bieżąco
- uczysz się trenować świadomie
- masz kontrolę nad tym, co robisz i po co to robisz

To podejście pozwala:

- trenować regularnie bez przeciążeń
- poprawiać sylwetkę i siłę przewidywalnie
- budować sprawność, która pomaga w codziennym życiu
- mieć pewność, że każdy trening przybliży Cię do celu

Nie ma „odrabiania treningów”. Jest **świadoma praca nad formą**.

90 DNI, ŻEBY W KOŃCU RUSZYĆ Z MIEJSCA

Rafał nie potrzebował kolejnej szybkiej diety. Potrzebował regularności, dobrze zaplanowanego treningu i czasu.



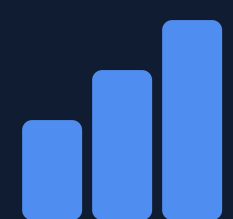
Mniejsza masa ciała

-10 kg



Mniejszy obwód w pasie

-11 cm



Lepsze samopoczucie

więcej energii i pewności siebie



Z CZYM ZACZYNAŁ

- nadwaga i brak regularności
- niska kondycja i mało energii
- brak konkretnego planu działania

CO SIĘ ZMieniŁO ?

- ✓ niższa masa ciała (-10kg)
- ✓ mniejszy obwód w pasie (-11cm)
- ✓ lepsze samopoczucie i więcej energii
- ✓ regularność w treningach
- ✓ większa pewność siebie

“Moje samopoczucie jest dużo lepsze, mam dużo więcej energii. Treningi dały mi nie tylko lepszą sylwetkę, ale też większą pewność siebie.

- Rafał

Pierwsze 90 dni to nie meta.

To czas, w którym możemy zrobić naprawdę dużo i zbudować fundament pod dalsze efekty.

U każdego tempo zmian będzie inne, ale jedno się nie zmienia – konsekwentna praca, dobry plan i odpowiednie prowadzenie dają efekty.

Programy współpracy stacjonarnej 1:1

 Lokalizacja: Katowice – Zdrofit (Galeria Libero) lub Katowice – Zdrofit KTW (Centrum)

Co dostajesz:

- ✓ wspólne treningi 1:1
- ✓ plan działania
- ✓ kontrola techniki
- ✓ progresja treningowa
- ✓ kontakt między treningami
- ✓ pomiary startowe i kontrolne
- ✓ zalecenia żywieniowe

90 dni
rekomendowany proces.

4 tygodnie

trening 1x w tygodniu 560 zł
(łącznie 4 treningi)
trening 2x w tygodniu 1120 zł
(łącznie 8 treningów)
trening 3x w tygodniu 1680 zł
(łącznie 12 treningów)

Krótsza forma współpracy dla osób, które z różnych powodów nie mogą rozpocząć pełnego procesu 90-dniowego.

8 tygodni

trening 1x w tygodniu 1040 zł
(łącznie 8 treningów)
trening 2x w tygodniu 2080 zł
(łącznie 16 treningów)
trening 3x w tygodniu 3120 zł
(łącznie 24 treningi)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 2 RATACH

Najlepsza opcja dla osób, które chcą zbudować regularność, poprawić sylwetkę i trenować pod kontrolą.

12 tygodni

trening 1x w tygodniu 1500 zł
(łącznie 12 treningów)
trening 2x w tygodniu 3000 zł
(łącznie 24 treningi)
trening 3x w tygodniu 4500 zł
(łącznie 36 treningów)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 3 RATACH

Dla osób, które chcą dać sobie realny czas na zmianę sylwetki, zbudowanie regularności i poprawę sprawności.

24 tygodnie

trening 1x w tygodniu 2880 zł
(łącznie 24 treningi)
trening 2x w tygodniu 5760 zł
(łącznie 48 treningów)
trening 3x w tygodniu 8640 zł
(łącznie 72 treningi)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 6 RATACH

Dla osób, które chcą pełnej transformacji i długofalowego prowadzenia.

Najlepszą formę współpracy dobieramy podczas krótkiej rozmowy – tak, aby plan pasował do Twojego celu, grafiku i aktualnych możliwości.

Współpraca zdalna i hybrydowa

Rozwiązania dla osób, które chcą prowadzenia, kontroli i ciągłości procesu — również wtedy, gdy nie zawsze mogą trenować stacjonarnie.

PROWADZENIE ONLINE

Dla osób, które chcą trenować samodzielnie, ale nie chcą działać bez planu i kontroli.

- plan działania
- kontrola techniki
- progresja treningowa
- kontakt między treningami
- pomiary startowe i kontrolne
- zalecenia żywieniowe

4 tygodnie 399 zł

8 tygodni 720 zł

12 tygodni 960 zł

24 tygodnie 1680 zł

POPULARNY

HYBRYDA CLASSIC

Najlepsza opcja dla osób, które chcą połączyć treningi z trenerem i samodzielną pracę według planu.

- 4 treningi 1:1 miesięcznie
- plan działania
- kontrola techniki
- progresja treningowa
- kontakt między treningami
- pomiary startowe i kontrolne
- zalecenia żywieniowe

4 tygodnie 999 zł

(4 treningi 1:1)

HYBRYDA PRO

POPULARNY

Dla osób, które chcą największej kontroli, częstszych treningów i mocniejszego prowadzenia.

- 8 treningów 1:1 podczas 2 miesięcy
- plan działania
- kontrola techniki
- progresja treningowa
- kontakt między treningami
- pomiary startowe i kontrolne
- zalecenia żywieniowe

8 tygodni 1699 zł

(8 treningów 1:1)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 2 RATACH

Programy współpracy stacjonarnej 1:2 trening w parach

 Lokalizacja: Katowice – Zdrofit (Galeria Libero) lub Katowice – Zdrofit KTW (Centrum)

Co dostajesz:

- ✓ wspólne treningi 1:2
- ✓ plan działania
- ✓ kontrola techniki
- ✓ progresja treningowa
- ✓ kontakt między treningami
- ✓ pomiary startowe i kontrolne
- ✓ zalecenia żywieniowe
- ✓ trening z bliską osobą

90 dni
rekomendowany proces.

4 tygodnie

trening 1x w tygodniu 800 zł
(łącznie 4 treningi)
trening 2x w tygodniu 1600 zł
(łącznie 8 treningów)
trening 3x w tygodniu 2400 zł
(łącznie 12 treningów)

Krótsza forma współpracy dla osób, które z różnych powodów nie mogą rozpocząć pełnego procesu 90-dniowego.

8 tygodni

trening 1x w tygodniu 1600 zł
(łącznie 8 treningów)
trening 2x w tygodniu 3200 zł
(łącznie 16 treningów)
trening 3x w tygodniu 4800 zł
(łącznie 24 treningi)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 2 RATACH

Najlepsza opcja dla osób, które chcą zbudować regularność, poprawić sylwetkę i trenować pod kontrolą.

12 tygodni

trening 1x w tygodniu 2400 zł
(łącznie 12 treningów)
trening 2x w tygodniu 4800 zł
(łącznie 24 treningi)
trening 3x w tygodniu 7200 zł
(łącznie 36 treningów)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 3 RATACH

Dla osób, które chcą dać sobie realny czas na zmianę sylwetki, zbudowanie regularności i poprawę sprawności.

24 tygodnie

trening 1x w tygodniu 4800 zł
(łącznie 24 treningi)
trening 2x w tygodniu 9600 zł
(łącznie 48 treningów)
trening 3x w tygodniu 14 400 zł
(łącznie 72 treningi)

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W 6 RATACH

Dla osób, które chcą pełnej transformacji i długofalowego prowadzenia.

Najlepszą formę współpracy dobieramy podczas krótkiej rozmowy – tak, aby plan pasował do Twojego celu, grafiku i aktualnych możliwości.

KONTAKT

Jeśli czujesz, że to podejście ma sens – **zrób pierwszy krok.**

Podczas krótkiej rozmowy sprawdzimy, czy ta forma współpracy pasuje do Twojego celu, grafiku i aktualnej sytuacji.

Podczas rozmowy:

- omówimy Twój cel i aktualną sytuację
- sprawdzimy, jaka forma współpracy będzie najlepsza
- dobierzemy realny plan działania
- odpowiem na wszystkie pytania

Norbert Olszewski

Trener personalny



Lokalizacja

Katowice - Zdrofit (Galeria Libero)
Katowice - Zdrofit KTW (Centrum)



Instagram

@norbert_olszewskii



Telefon

696 392 815



E-mail

norbertolszewski1997@gmail.com

Pierwszy krok to rozmowa.

Reszta to już dobrze zaplanowany proces.