

Trener personalny z elem. fitness sem.1+ 2

	zjazd I		zjazd II		zjazd III		zjazd IV		zjazd V	
Sobota	14.10.2023		21.10.2023		25.11.2023		09.12.2023		20.01.2024	
1	08.00-8.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych	
2	08.55-9.35	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych		Trening umiejętności interpersonalnych	
3	09.40-10.25	Metodyka ćwiczeń fitness	Metodyka ćwiczeń fitness		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
4	10.30-11.15	Metodyka ćwiczeń fitness	Metodyka ćwiczeń fitness		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
5	11.20-12.05	Opracowanie indywidualnych programów treningow	Opracowanie indywidualnych programów treningow		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
6	12.10-12.55	Opracowanie indywidualnych programów treningow	Opracowanie indywidualnych programów treningow		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wy		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
7	13.00-13.45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyk	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyk		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wy		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wy		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
8	13.50-14.35	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyk	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki				Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wy		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyl	
9	14.40-15.25								Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyl	
Niedziela	15.10.2023		22.10.2023		26.11.2023		10.12.2023		21.01.2024	
1	08.00-8.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Trening umiejętności interpersonalnych		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
2	08.55-9.35	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Biomechanika i fizjologia wysiłku		Trening umiejętności interpersonalnych		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
3	09.40-10.25	Metodyka ćwiczeń fitness	Metodyka ćwiczeń fitness		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
4	10.30-11.15	Metodyka ćwiczeń fitness	Metodyka ćwiczeń fitness		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
5	11.20-12.05	Opracowanie indywidualnych programów treningow	Opracowanie indywidualnych programów treningow		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
6	12.10-12.55	Opracowanie indywidualnych programów treningow	Opracowanie indywidualnych programów treningow		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
7	13.00-13.45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyk	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyk		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis		Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wycis	
8	13.50-14.35	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyk	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki				Podstawy działalności gospodarczej (podstawy pr		Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyl	
9	14.40-15.25								Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wyl	