

Trener personalny z elem. fitness sem. 1+2, Gęsia 5										
		zjazd I	zjazd II	zjazd III	zjazd IV	zjazd V	zjazd VI			
	Sobota	13.09.2025	20.09.2025	04.10.2025	18.10.2022	15.11.2025	29.11.2025	06.12.2025	17.01.2026	24.01.2026
1										
2										
3										
4	13.50-14.35	Opracowanie indywidualnych			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	wiczenia siłowe		Prowadzenie zajęć
5	14.40-15.25	Opracowanie indywidualnych			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	wiczenia siłowe		Prowadzenie zajęć
6	15.30-16.15	Opracowanie indywidualnych			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	wiczenia siłowe		Prowadzenie zajęć
7	16.20-17.05	Opracowanie indywidualnych			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	wiczenia siłowe		Prowadzenie zajęć
8	17.10-17.55	Podstawy działalności			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	owadzenie zajęć		Ćwiczenia siłowe
9	18:00 - 18:45	Podstawy działalności			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	owadzenie zajęć		Ćwiczenia siłowe
10	18:50 - 19:35	Podstawy działalności			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	owadzenie zajęć		Ćwiczenia siłowe
11	19:40 - 20:25	Podstawy działalności			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	owadzenie zajęć		Ćwiczenia siłowe
	Niedziela	14.09.2025	21.09.2025	05.10.2025	19.10.2022	16.11.2025	30.11.2025	07.12.2025	18.01.2026	25.01.2026
1										
2										
3										
4	13.50-14.35	Biomechanika			Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć
5	14.40-15.25	Biomechanika			Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć
6	15.30-16.15	Biomechanika			Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć
7	16.20-17.05	Biomechanika			Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć
8	17.10-17.55	Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych			Trening umiejętności
9	18:00 - 18:45	Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych			Trening umiejętności
10	18:50 - 19:35	Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych			Trening umiejętności
11	19:40 - 20:25	Metodyka ćwiczeń			Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych			Trening umiejętności

Podstawy działalności	8	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)
Biomechanika	8	Biomechanika i fizjologia wysiłku
Metodyka ćwiczeń	8	Metodyka ćwiczeń fitness
Opracowanie indywidualnych	8	Opracowanie indywidualnych programów treningowych
Trening umiejętności	8	Trening umiejętności interpersonalnych
Prowadzenie zajęć	16	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki
Ćwiczenia siłowe	24	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające

