

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	18.10.2022	15.11.2025	29.11.2025	06.12.2025	24.01.2026
1	08.00-8.45						
2	08.55-9.35						
3	09.40-10.25						
4	10.30-11.15						
5	11.20-12.05						
6	12.10-12.55						
7	13.00-13.45						
8	13.50-14.35	Opracowanie indywidualnych	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Prowadzenie zajęć
9	14.40-15.25	Opracowanie indywidualnych	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Prowadzenie zajęć
10	15.30-16.15	Opracowanie indywidualnych	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Prowadzenie zajęć
11	16.20-17.05	Opracowanie indywidualnych	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Biomechanika	Ćwiczenia siłowe	Prowadzenie zajęć
12	17.10-17.55	Podstawy działalności	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe
13	18:00 - 18:45	Podstawy działalności	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe
14	18:50 - 19:35	Podstawy działalności	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe
15	19:40 - 20:25	Podstawy działalności	Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe	Podstawy działalności	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe
	Niedziela	14.09.2025	19.10.2022	16.11.2025	30.11.2025	07.12.2025	25.01.2026
1	08.00-8.45						
2	08.55-9.35						
3	09.40-10.25						
4	10.30-11.15						
5	11.20-12.05						
6	12.10-12.55						
7	13.00-13.45						
8	13.50-14.35	Biomechanika	Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń		Prowadzenie zajęć
9	14.40-15.25	Biomechanika	Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń		Prowadzenie zajęć
10	15.30-16.15	Biomechanika	Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń		Prowadzenie zajęć
11	16.20-17.05	Biomechanika	Trening umiejętności		Metodyka ćwiczeń		Prowadzenie zajęć
12	17.10-17.55	Metodyka ćwiczeń	Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych		Trening umiejętności
13	18:00 - 18:45	Metodyka ćwiczeń	Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych		Trening umiejętności
14	18:50 - 19:35	Metodyka ćwiczeń	Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych		Trening umiejętności
15	19:40 - 20:25	Metodyka ćwiczeń	Prowadzenie zajęć		Opracowanie indywidualnych		Trening umiejętności

Zajęcia będą odbywały się w siłowni, dlatego plan może ulec zmianie. Zajęcia mogą odbywać się od godziny 08:00.

8	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)
8	Biomechanika i fizjologia wysiłku
8	Metodyka ćwiczeń fitness
8	Opracowanie indywidualnych programów treningowych
8	Trening umiejętności interpersonalnych
16	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki
24	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające
Razem	80

