

Trener personalny z elem. fitness sem. 1+2, Gęsia 5

		zjazd I	zjazd II	zjazd III	zjazd IV	zjazd V	zjazd VI			
	Sobota	14.02.2026	21.03.2026	18.04.2026	16.05.2026	30.05.2026	20.06.2026			
1	08.00-8.45	Realizacja ind. Sesji	Metodyka ćwiczeń	awy działalności gospoda	Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć	Zajęcia Gęsia 5			
2	08.55-9.35	Realizacja ind. Sesji	Metodyka ćwiczeń	awy działalności gospoda	Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć				
3	09.40-10.25	Realizacja ind. Sesji	Metodyka ćwiczeń	awy działalności gospoda	Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć				
4	10.30-11.15	Biomechanika	Metodyka ćwiczeń	awy działalności gospoda	Realizacja ind. Sesji	Prowadzenie zajęć				
5	11.20-12.05	Biomechanika	Techniki i met. Ćw.	awy działalności gospoda	Realizacja ind. Sesji	Techniki i met. Ćw.				
6	12.10-12.55		Techniki i met. Ćw.	awy działalności gospoda	Realizacja ind. Sesji	Techniki i met. Ćw.				
7	13.00-13.45		Techniki i met. Ćw.	awy działalności gospoda	Realizacja ind. Sesji	Techniki i met. Ćw.				
8	13.50-14.35		Techniki i met. Ćw.	awy działalności gospoda	Realizacja ind. Sesji	Techniki i met. Ćw.				
9	14.40-15.25		Techniki i met. Ćw.		Realizacja ind. Sesji	Techniki i met. Ćw.	Realizacja ind. Sesji			
10	15.30-16.15	zajęcia na siłowni	zajęcia na siłowni	zajęcia na siłowni	zajęcia na siłowni	zajęcia na siłowni	Realizacja ind. Sesji			
11	16.20-17.05						Realizacja ind. Sesji			
12	17.10-17.55						Metodyka ćwiczeń			
13	18:00 - 18:45						Biomechanika			
14	18:50 - 19:35						Biomechanika			
15	19:40 - 20:25						Biomechanika			
	Niedziela	15.02.2026	22.03.2026	19.04.2026	17.05.2026	31.05.2026	21.06.2026			
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		Prowadzenie zajęć	Realizacja ind. Sesji	Realizacja ind. Sesji		Techniki i met. Ćw.			
8	13.50-14.35	Techniki i met. Ćw.	Prowadzenie zajęć	Realizacja ind. Sesji	Realizacja ind. Sesji		Techniki i met. Ćw.			
9	14.40-15.25	Techniki i met. Ćw.	Prowadzenie zajęć	Realizacja ind. Sesji	Realizacja ind. Sesji		Techniki i met. Ćw.			
10	15.30-16.15	Prowadzenie zajęć	Biomechanika	Realizacja ind. Sesji	Metodyka ćwiczeń		Techniki i met. Ćw.			
11	16.20-17.05	Prowadzenie zajęć	Biomechanika	Biomechanika	Metodyka ćwiczeń		Realizacja ind. Sesji			
12	17.10-17.55	Prowadzenie zajęć	Realizacja ind. Sesji	Biomechanika	Metodyka ćwiczeń		Realizacja ind. Sesji			
13	18:00 - 18:45		Realizacja ind. Sesji	Prowadzenie zajęć	Techniki i met. Ćw.		Realizacja ind. Sesji			
14	18:50 - 19:35		Realizacja ind. Sesji	Prowadzenie zajęć	Techniki i met. Ćw.		Realizacja ind. Sesji			
15	19:40 - 20:25		Realizacja ind. Sesji	Prowadzenie zajęć	Techniki i met. Ćw.		Realizacja ind. Sesji			

Biomechanika	Biomechanika i fizjologia wysiłku
Realizacja ind. Sesji	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
Metodyka ćwiczeń	Metodyka ćwiczeń fitness
Techniki i met. Ćw.	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń
podstawy działalności gospodarczej	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)

