

Trener personalny z elem. fitness - sem. 1+2

	zjazd I	zjazd II	zjazd III	zjazd IV	
	Sobota	05.03.2022	09.04.2022	07.05.2022 od 09:00	28.05.2022 od 09:00
1	08.00-8.45	Prowadzenie zajęć	Realizacja	Prowadzenie zajęć	Realizacja
2	08.50-9.35	Prowadzenie zajęć	Realizacja	Prowadzenie zajęć	Realizacja
3	09.40-10.25	Prowadzenie zajęć	Realizacja	Prowadzenie zajęć	Realizacja
4	10.30-11.15	Prowadzenie zajęć	Realizacja	Prowadzenie zajęć	Realizacja
5	11.20-12.05	Prowadzenie zajęć	Realizacja	Prowadzenie zajęć	Biomechanika i fizjologia
6	12.10-12.55	Techniki i metodyka	Metodyka ćw. fitness	Techniki i metodyka	Biomechanika i fizjologia
7	13.00-13.45	Techniki i metodyka	Metodyka ćw. fitness	Techniki i metodyka	Biomechanika i fizjologia
8	13.50-14.35	Techniki i metodyka	Biomechanika i fizjologia	Techniki i metodyka	Biomechanika i fizjologia
9	14.40-15.25		Biomechanika i fizjologia	Techniki i metodyka	Prowadzenie zajęć
10	15.30-16.15		Biomechanika i fizjologia	Techniki i metodyka	Prowadzenie zajęć
11	16.20-17.05		Biomechanika i fizjologia	Techniki i metodyka	Prowadzenie zajęć
	Niedziela	06.03.2022	10.04.2022	08.05.2022 od 09:00	29.05.2022 zajęcia z E. Śpiewak
1	08.00-8.45	Realizacja	Techniki i metodyka	Realizacja	Podstawy dział. gosp.
2	08.55-9.35	Realizacja	Techniki i metodyka	Realizacja	Podstawy dział. gosp.
3	09.40-10.25	Realizacja	Techniki i metodyka	Realizacja	Podstawy dział. gosp.
4	10.30-11.15	Realizacja	Techniki i metodyka	Realizacja	Podstawy dział. gosp.
5	11.20-12.05	Realizacja	Techniki i metodyka	Realizacja	Podstawy dział. gosp.
6	12.10-12.55	Realizacja	Realizacja	Realizacja	Podstawy dział. gosp.
7	13.00-13.45	Realizacja	Realizacja	Techniki i metodyka	Podstawy dział. gosp.
8	13.50-14.35	Prowadzenie zajęć	Metodyka ćw. fitness	Techniki i metodyka	Podstawy dział. gosp.
9	14.40-15.25	Prowadzenie zajęć	Metodyka ćw. fitness	Metodyka ćw. fitness	
10	15.30-16.15	Prowadzenie zajęć	Metodyka ćw. fitness	Metodyka ćw. fitness	
11	16.20-17.05			Metodyka ćw. fitness	

Podstawy dział. gosp.	Podstawy działalności gospodarczej	8
Biomechanika i fizjologia	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8
Metodyka ćw. fitness	Metodyka ćwiczeń fitness	8
Techniki i metodyka	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16
Realizacja	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	24
Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	16
		80