

TRENER PERSONALNY SEMESTR I i II

(zajęcia teoretyczne odbywają się w Collegium Witelona, ul. Sejmowa 5 lub Politechnika ul. Batorego 9,
praktyczne w na siłowni SkyFitness w Galerii Gwarnej)

DATA		8.00	8.50	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00	13.50	14.40	15.30	16.20	17.10	18:00	18:55	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		8.45	9.35	10.25	11.15	12.05	12.55	13.45	14.35	15.25	16.15	17.05	17.55	18.45	19:35	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	16.09.2023		PP	PP	PP	PP	OI	OI	OI	OI						
2.	17.09.2023		PZ	PZ	PZ	PZ	CS	CS	CS	CS						
3.	14.10.2023							TU	TU	TU	MĆ	MĆ	MĆ	MĆ	TU	
4.	15.10.2023							CS	CS	CS	PZ	PZ	PZ	PZ	CS	
5.	16.12.2023		TU	TU	TU	TU	BF	BF	BF	BF						
6.	17.12.2023		CS	CS	CS	CS	CS	CS	CS	CS						
7.	20.01.2024		PP	PP	PP	PP	MĆ	MĆ	MĆ	MĆ						
8.	21.01.2024		PZ	PZ	PZ	PZ	CS	CS	CS	CS						
9.	27.01.2024		BF	BF	BF	BF	OI	OI	OI	OI						
10.	28.01.2024		PZ	PZ	PZ	PZ	CS	CS	CS	CS						

LEGENDA:

PRZEDMIOT		ŁĄCZNA ILOŚĆ GODZIN	NAUCZYCIEL
MĆ	Metodyka ćwiczeń fitness	8	Kamila K.
TU	Trening umiejętności interpersonalnych	8	
OI	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	8	
PZ	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	16	
BF	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	
PP	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	8	
CS	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	24	
RAZEM:		80	