

TRENER PERSONALNY SEMESTR I i II

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

DATA		8.00 -8.45	8.50 -9.35	9.40 -10.25	10.30 -11.15	11.20 -12.05	12.10 -12.55	13.00 -13.45	13.50 -14.35	14.40 -15.25	15.30 -16.15	16.20 -17.05	17.10 -17.55	18:00 -18.45	18:55 -19:35
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	17.02.2024		TM	TM	TM	TM	RI	RI	BF	BF					
2.	18.02.2024		MĆ	MĆ	RI	RI	RI	PZ	PZ	PZ					
3.	16.03.2024		RI	RI	RI	PZ	PZ	PZ	PZ	BF					
4.	17.03.2024		TM	TM	TM	TM	RI	RI	RI	BF					
5.	20.04.2024		MĆ	MĆ	PZ	PZ	PZ	PD	PD	PD					
6.	21.04.2024		MĆ	MĆ	PZ	PZ	PD	PD	PD	BF					
7.	18.05.2024		RI	RI	RI	PZ	PZ	PD	PD	BF					
8.	19.05.2024		TM	TM	TM	TM	RI	RI	RI	BF					
9.	22.06.2024		MĆ	MĆ	RI	RI	RI	PZ	PZ	BF					
10.	23.06.2024		TM	TM	TM	TM	RI	RI	RI	RI					

LEGENDA:

PRZEDMIOT		ŁĄCZNA ILOŚĆ GODZIN	NAUCZYCIEL
TM	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	16	
MĆ	Metodyka ćwiczeń fitness	8	
RI	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	24	
PZ	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	16	
PD	Podstawy działalności gospodarczej	8	
BF	Biomechanika i fizjologia wysiłku	8	
RAZEM:		80	