

TRENER PERSONALNY – SEMESTR I/II

(zajęcia odbywają się w Collegium Witelona, ul. Sejmowa 5 oraz w Siłowni GOFIT (Galeria Piastów))

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
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1. 21.09.2024						BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU
2. 22.09.2024						BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ
3. 19.10.2024						BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ
4. 20.10.2024						BF	BF	ĆS	ĆS	ĆS	TU	TU	PZ
5. 16.11.2024						MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ
6. 17.11.2024						MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ
7. 14.12.2024						MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ
8. 15.12.2024						MĆ	MĆ	ĆS	ĆS	ĆS	PD	PD	PZ
9. 25.01.2025						OI	OI	OI	OI	PZ	PZ	PZ	PZ
10. 26.01.2025						OI	OI	OI	OI	PZ	PZ	PZ	PZ

LEGENDA:

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