

TRENER PERSONALNY SEMESTR I

(zajęcia teoretyczne odbywają się w Politechnice Wrocławskiej, praktyczne na siłowni SkyFitness)

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. 29.10.2022		PP	PP	PP	PP	OI	OI	OI	OI				
2. 30.10.2022		PZ	PZ	PZ	PZ	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS					
3. 19.11.2022							TU	TU	TU	MĆ	MĆ	MĆ	MĆ	TU
4. 20.11.2022							ĆS	ĆS	ĆS	PZ	PZ	PZ	PZ	ĆS
5. 17.12.2022		BF	BF	BF	BF	OI	OI	OI	OI					
6. 18.12.2022		PZ	PZ	PZ	PZ	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS					
7. 14.01.2022		TU	TU	TU	TU	BF	BF	BF	BF					
8. 15.01.2022		ĆS	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS					
9. 28.01.2022		PP	PP	PP	PP	MĆ	MĆ	MĆ	MĆ					
10. 29.01.2022		PZ	PZ	PZ	PZ	ĆS	ĆS	ĆS	ĆS					

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	
ĆS	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	24	
RAZEM:		80	