

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Trener personalny sem.1	17.11.2019	23.lis	24.lis	30.lis	01.gru	14.gru	15.gru	21.gru	22.gru	28.gru	29.gru	11.01.2020	12.01.2020	25.01.2020	26.01.2020	08.02.2020	09.02.2020		
8:00-8:45				Biomechanika i fizj	Biomechanika i fi			Opracowanie inc	Opracowanie indy	Trening umiejtno	Trening umiejtności i						Prowadzenie za	Prowadzenie zajęć	
8:50-9:35				Biomechanika i fizj	Biomechanika i fi			Opracowanie inc	Opracowanie indy	Trening umiejtno	Trening umiejtności i						Prowadzenie za	Prowadzenie zajęć	
9:40-10:25				Biomechanika i fizj	Biomechanika i fi			Opracowanie inc	Opracowanie indy	Trening umiejtno	Trening umiejtności i						Prowadzenie za	Prowadzenie zajęć	
10:30-11:15				Biomechanika i fizj	Biomechanika i fi			Opracowanie inc	Opracowanie indy	Trening umiejtno	Trening umiejtności i						Prowadzenie za	Prowadzenie zajęć	
11:20-12:05				Ćwiczenia siłowe, z	Ćwiczenia siłowe			Ćwiczenia siłowe	Ćwiczenia siłowe, z	Ćwiczenia siłowe, z	Ćwiczenia siłowe, aerc						Ćwiczenia siłow	Ćwiczenia siłowe, z	
12:10-12:55	spotkanie organizacyjne	Podstawy działalności	Podstawy działalnoś			Metodyka ćwiczeń	Metodyka ćwiczeń					Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe, a	Ćwiczenia siłowe, a				
13:00-13:45		Podstawy działalności	Podstawy działalnoś			Metodyka ćwiczeń	Metodyka ćwiczeń					Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe, a	Ćwiczenia siłowe, a				
13:50-14:35		Podstawy działalności	Podstawy działalnoś			Metodyka ćwiczeń	Metodyka ćwiczeń					Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe, a	Ćwiczenia siłowe, a				
14:40-15:25		Podstawy działalności	Podstawy działalnoś			Metodyka ćwiczeń	Metodyka ćwiczeń					Prowadzenie zajęć	Prowadzenie zajęć	Ćwiczenia siłowe, a	Ćwiczenia siłowe, a				
15:30-16:15		Ćwiczenia siłowe, aerc	Ćwiczenia siłowe, ae			Ćwiczenia siłowe, z	Ćwiczenia siłowe,					Ćwiczenia siłowe, z	Ćwiczenia siłowe, a	Ćwiczenia siłowe, a	Ćwiczenia siłowe, a				
16:20-17:05																			
17:10-17:55																			
18:00-18:45																			

- Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)
- Biomechanika i fizjologia wysiłku
- Metodyka ćwiczeń fitness
- Opracowanie indywidualnych programów treningowych
- Trening umiejętności interpersonalnych
- Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki
- Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające