

Trener personalny z elementami fitness
SEMESTR 1

Zajęcia prowadzone w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48 / **ŻAK ul. Brodzińskiego 17, Tarnów**

S
O
B
O
T
A

		FORMA		FORMA		FORMA		FORMA		FORMA	
	GODZINA	2025-09-20		2025-10-18		2025-11-29		2025-12-13		2026-01-24	
1	08:00 - 08:45										
2	08:50 - 09:35										
3	09:40 - 10:25										
4	10:30 - 11:15										
5	11:20 - 12:05	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Trening umiejętności interpersonalnych	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat
6	12:10 - 12:55	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Trening umiejętności interpersonalnych	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat
7	13:00 - 13:45	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Trening umiejętności interpersonalnych	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat
8	13:50 - 14:35	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Trening umiejętności interpersonalnych	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
9	14:40 - 15:25	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
10	15:30 - 16:15	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
11	16:20 - 17:05	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
12	17:10 - 17:55	Metodyka ćwiczeń fitness	Mich Mat	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Mich Mat	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Mich Mat
13	18.00-18.45										

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

N I E D Z I E L A

[illegible]