Trener Personalny

– semestr 1 +2 w cyklu kształcenia

Rok szkolny 2020/2021, semestr jesienny

Data zajęć		Terminy odbywania się obowiązkowych zajęć edukacyjnych																									
		3.10	4.10	24.10	25.10	7.11	8.11	21.11	22.11	12.12	13.12	19.12	20.12	16.01	17.01	30.01	31.01										
1.	8^{00}-8^{45}																										
2.	8^{50}-9^{35}	BIO		ZAJ		BIO		ZAJ		TUI		OIP		ZAJ		ZAJ											
3.	9^{40}-10^{25}	BIO		ZAJ		BIO		ZAJ		TUI		OIP		ZAJ		ZAJ											
4.	10^{30}-11^{15}	BIO		ZAJ		BIO		ZAJ		TUI		OIP		ZAJ		ZAJ											
5.	11^{30}-12^{15}	CW		ZAJ		CW		ZAJ		TUI		OIP		CW		MET											
6.	12^{20}-13^{05}	CW		ZAJ		CW		MET		BIO		OIP		CW		MET											
7.	13^{10}-13^{55}	CW		ZAJ		CW		MET		BIO		OIP		CW		MET	PD										
8.	14^{00}-14^{45}			TUI		CW		MET		CW		OIP		CW		MET	PD										
9.	14^{50}-15^{35}			TUI		CW		TUI		CW		OIP		CW		MET	PD										
10.	15^{40}-16^{25}					CW		TUI		CW				CW		CW	PD										
11.	16^{30}-17^{15}					CW				CW				CW		CW	PD										
12.	17^{20}-18^{05}															CW	PD										
13.																	PD										
14.																	PD										
Ilość godz. na zjazd		6		8		10		9		10		8		10		19											
Ilość godz. w miesiącu																											

ZAJ- Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki 16
CW - Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające 24
BIO- -Biomechanika i fizjologia wysiłku 8
MET -Metodyka ćwiczeń fitness 8
OIP -Opracowanie indywidualnych programów treningowych 8
TUI- Trening umiejętności interpersonalnych 8
PD - Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) 8