

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			
	GODZINA	2025-09-20		2025-10-11		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	Trening umiejętności interpersonalnych	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	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	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	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	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)

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

Siw Ewa

Mich Mat

Mich Mat

Mich Mat

Mich Mat

Mich Mat

Mich Mat

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]