

Trener personalny z elementami fitness
SEMESTR 1+2

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	2026-09-26		2026-10-17		2026-11-14		2026-12-12		2027-01-23	
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	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Trening umiejętności interpersonalnych	Sta Dom	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Sta Dom
6	12:10 - 12:55	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Trening umiejętności interpersonalnych	Sta Dom	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Sta Dom
7	13:00 - 13:45	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Trening umiejętności interpersonalnych	Sta Dom	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Sta Dom
8	13:50 - 14:35	Biomechanika i fizjologia wysiłku	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Trening umiejętności interpersonalnych	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom
9	14:40 - 15:25	Metodyka ćwiczeń fitness	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom
10	15:30 - 16:15	Metodyka ćwiczeń fitness	Sta Dom	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom
11	16:20 - 17:05	Metodyka ćwiczeń fitness	Sta Dom	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom
12	17:10 - 17:55	Metodyka ćwiczeń fitness	Sta Dom	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	Sta Dom	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki	Sta Dom
13	18.00-18.45										

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

N I E D Z I E L A

[illegible]