

ROZKŁAD ZAJĘĆ - Trener Personalny - semestr 1+2 - 2020/2021 - ZSO nr 1, ul. Wróblewskiego 11

zjazd	1 8.00-8.45	2 8.50-9.35	3 9.40-10.25	4 10.30-11.15	5 11.20-12.05	6 12.10-12.55	7 13.00-13.45	8 13.50-14.35	9 14.40-15.25	10 15.30-16.15
19.09.2020		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS				
20.09.2020		TUI	TUI	PD	PD	PD				
17.10.2020		MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
18.10.2020		TUI	TUI	PD	PD	PD	FITNESS	FITNESS	FITNESS	
14.11.2020		BiFW	BiFW	ĆA	ĆA	OIPT	OIPT	OIPT		
15.11.2020		TUI	TUI	PD	PD	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	
28.11.2020		BiFW	BiFW	ĆA	ĆA	OIPT	OIPT	OIPT		
29.11.2020		BiFW	BiFW	BiFW	BiFW	OIPT	OIPT	ĆA	ĆA	
12.12.2020		ĆA	ĆA	ĆA	ĆA					
13.12.2020		ĆA	ĆA	ĆA	ĆA					
16.01.2021		ĆA	ĆA	ĆA	ĆA	ĆA				
17.01.2021		ĆA	ĆA	ĆA	ĆA	ĆA				
23.01.2020		MĆF	MĆF	TUI	TUI	FITNESS	FITNESS	FITNESS		

**AKTUALIZACJA
02.12.2020**

Podstawy działalności	P.KOSIARSKA- 8 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	zajęcia praktyczne - obowiązuje strój sportowy i obuwie
Biomechanika i fizjologia wysiłku	P.SAWINCEW - 8 godz.	Fit & Fun Fitness Club, 15 Pułku Piechoty 5, 08-530 Dęblin	
Cwiczenie siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	P. SAWINCEW - 24 godz.	Fit & Fun Fitness Club, 15 Pułku Piechoty 5, 08-530 Dęblin	
Metodyka ćwiczeń fitness	P.KOSIARSKA- 8 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	
Opracowywanie indywidualnych programów treningowych	P. SAWINCEW - 8 godz.	Fit & Fun Fitness Club 15 Pułku Piechoty 5, 08-530 Dęblin,	
Trening umiejętności interpersonalnych	P.KOSIARSKA - 8 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	
Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	P.KOSIARSKA - 16 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	