

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

zjazd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8.00-8.45	8.50-9.35	9.40-10.25	10.30-11.15	11.20-12.05	12.10-12.55	13.00-13.45	13.50-14.35	14.40-15.25	15.30-16.15
20.02.2021		PP	PP	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
21.02.2021		PP	PP	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS			
06.03.2021		MĆF	MĆF	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS		
07.03.2021		BiFW	BiFW	TiMWĆ	TiMWĆ	TI	TI	TI		
27.03.2021		TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	TI	TI	TI		
28.03.2021		BiFW	BiFW	TI	TI	TI	TI	TI		
17.04.2021		TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	TI	TI	TI	zajęcia na zoomie	
18.04.2021		BiFW	BiFW	TiMWĆ	TiMWĆ	TI	TI	TI		
08.05.2021		TI	TI	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ	TiMWĆ			
09.05.2021		BiFW	BiFW	TI	TI	TI	TI	TI		
05.06.2021		PP	PP	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS			
06.06.2021		PP	PP	MĆF	MĆF	FITNESS	FITNESS	FITNESS		

AKTUALIZACJA
27.04.2021

Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki	P.KOSIARSKA- 16 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	zajęcia praktyczne - obowiązuje strój sportowy i obuwie
Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym	P. SAWINCEW - 24 godz.	Fit & Fun Fitness Club, 15 Pułku Piechoty 5, 08-530 Dęblin	
Biomechanika i fizjologia wysiłku	P.SAWINCEW- 8 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)	
Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń	P. SAWINCEW - 16 godz.	Fit & Fun Fitness Club 15 Pułku Piechoty 5, 08-530 Dęblin,	
PP	P.KOSIARSKA-8 godz.	zajęcia w ZSO 2 (Wróblewskiego 11)	