|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **TR. Personalny sem 1,2**  | 27.lut | 28.lut | 06.mar | 07.mar | 17.kwi | 18.kwi | 22.maj | 23.maj | 12.cze | 13.cze |
| 8.00-8.45 | Prowadzenie | Prowadzenie | Prowadzenie | Prowadzenie | Techniki i | Metodyka | Techniki i | Biochemia | Techniki i | Realizacja |
| 8.50-9.35 | zajęć | zajęć | zajęć | zajęć | metodyka | ćwiczeń | metodyka | i fizjoligia | metodyka | indywidualnej |
| 9:40-10:25 | grupowych | grupowych | grupowych | grupowych | wykonywania | fitnes | wykonywania | wysiłku | wykonywania | sesji |
| 10:30-11:15 |   |   |   |   | ćwiczeń |   | ćwiczeń |   | ćwiczeń |   |
| 11:20-12:05 | Realizacja | Realizacja | Realizacja | Realizacja | Biochemia | Techniki i | Podstawy | Metodyka | Podstawy | Realizacja |
| 12:10-12:55 | indywidualnej | indywidualnej | indywidualnej | indywidualnej | i fizjoligia | metodyka | działalności | ćwiczeń | działalności | indywidualnej |
| 13:00-13:45 | sesji | sesji | sesji | sesji | wysiłku | wykonywania | gospodarczej | fitnes | gospodarczej | sesji |
| 13:50-14:35 |   |   |   |   |   | ćwiczeń |   |   |   |   |
| 14:40-15:25 |  |  |   |   |   |  |   |   |  |   |
| 15:30-16:15 |  |  |   |   |   |  |   |   |  |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) |  | 8 |
| Biomechanika i fizjologia wysiłku |  |  |  |  | 8 |
| Metodyka ćwiczeń fitness |  |  |  |  | 8 |
| Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń |  |  |  | 16 |
| Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym |   |  | 24 |
| Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki |  | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |