

TRENER PERSONALNY
SEMESTR II

Zajęcia prowadzone online, zajęcia praktyczne w KLUBIE FORMA ul.Nowy Świat 48 lub ŻAK ul. Goldhammera 2

S
O
B
O
T
A

	FORMA	FORMA	FORMA	ONLINE	ONLINE / ŻAK	FORMA
GODZINA	2021-02-20	2021-03-06	2021-03-20	2021-04-17	2021-05-08	2021-06-19
1	8.00-8.45				Podstawy działalności gospodarczej Fid Aga	
2	8.45-9.30				Podstawy działalności gospodarczej Fid Aga	
3	9.40-10.25				Podstawy działalności gospodarczej Fid Aga	
4	10.25-11.10				Podstawy działalności gospodarczej Fid Aga	
5	11.20-12.05	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku Smę Mał	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku Smę Mał	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał
6	12.05-12.50	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku Smę Mał	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku Smę Mał	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał
7	13.00-13.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał	Biomechanika i fizjologia wysiłku Smę Mał	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness Smę Mał	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał
8	13.45-14.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness Smę Mał	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness Smę Mał	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał
9	14.40-15.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness Smę Mał	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń Smę Mał		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał
10	15.25-16.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał	Metodyka ćwiczeń fitness Smę Mał	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń Smę Mał		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym Smę Mał
11	16.20-17.05					Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki Smę Mał
12	17.05-17.50					Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki Smę Mał
13	18.00-18.45					Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki Smę Mał
14	18.45-19.30					

N I E D Z I E L A

[illegible]