

Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu „Żak” w Płocku

Kierunek Trener personalny z elementami fitness

Zjazd 29.02-01.03.2020r. Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a

data	godzina	trener sem. 1	trener sem. 2
29.02.2020 sobota	08.00-08.45	Trening umiejętności interpersonalnych MM	Trening umiejętności interpersonalnych MM
	08.50-09.35	Trening umiejętności interpersonalnych MM	Trening umiejętności interpersonalnych MM
	09.40-10.25	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	10.30-11.15	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	11.20-12.05	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	12.10-12.55	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	13.00-13.45	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM
	13.50-14.35	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM
	14.40-15.25		
	15.30-16.15		
	16.20-17.05		
	17.10-17.55		
	Godzina	Trener sem. 1	Trener sem. 2
01.03.2020 niedziela	08.00-08.45	trening umiejętności interpersonalnych MM	trening umiejętności interpersonalnych MM
	08.50-09.35	trening umiejętności interpersonalnych MM	trening umiejętności interpersonalnych MM
	09.40-10.25	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	10.30-11.15	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	11.20-12.05	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	12.10-12.55	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM	ćwiczenia siłowe , aerobowe, rozciągające i wyciszające MM
	13.00-13.45	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM
	13.50-14.35	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM	prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM
	14.40-15.25		
	15.30-16.15		
	16.20-17.05		

Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu „Żak” w Płocku

Kierunek Trener personalny z elementami fitness

Zjazd 07-08.03.2020r. Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a

data	godzina	trener sem. 1	trener sem. 2
07.03.2020 sobota	08.00-08.45	biomechanika i fizjologia wysiłku MM	biomechanika i fizjologia wysiłku MM
	08.50-09.35	biomechanika i fizjologia wysiłku MM	biomechanika i fizjologia wysiłku MM
	09.40-10.25	metodyka ćwiczeń fitness MM	metodyka ćwiczeń fitness MM
	10.30-11.15	metodyka ćwiczeń fitness MM	metodyka ćwiczeń fitness MM
	11.20-12.05	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM
	12.10-12.55	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM
	13.00-13.45	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM
	13.50-14.35	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM	techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM
	14.40-15.25		
	15.30-16.15		
	16.20-17.05		
	17.10-17.55		
	08.03.2020 niedziela	08.00-08.45	prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM
08.50-09.35		prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM	prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM
09.40-10.25		realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM	realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM
10.30-11.15		realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM	realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM
11.20-12.05		realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM	realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM
12.10-12.55		realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM	realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM
13.00-13.45		realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM	realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM
13.50-14.35		realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM	realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM
14.40-15.25			
15.30-16.15			
16.20-17.05			
17.10-17.55			