**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 |  |  |

**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 | 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 |   |   |

**NAUCZANIE ZDALNE NA 18-19.04.2020r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **trener 1** | **trener 2** |
| **18.04.2020 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 |   |   |
|   |   |  |  |
| **19.04.2020 niedziela** | 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 |   |   |

**NAUCZANIE ZDALNE NA 16-17.05.2020r.**

Na przedmiot: ***Podstawy przedsiębiorczości****,* uczęszczają tylko te osoby, które nie miały tego przedmiotu w szkole średniej.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **data** | **godzina** | **trener 1** | **trener 2** |
| **16.05.2020 sobota** | 08.00-08.45 | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* |
| 08.50-09.35 | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* |
| 09.40-10.25 | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* |
| 10.30-11.15 | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń MM* | *techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń 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 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 13.50-14.35 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 14.40-15.25 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 15.30-16.15 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 16.20-17.05 |  |  |
| 17.10-17.55 |  |  |
|   |   |  |  |
| **17.05.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM |
| 08.50-09.35 | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym 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 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 13.50-14.35 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 14.40-15.25 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |
| 15.30-16.15 | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** | ***Podstawy Przedsiębiorczości AP*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |   |  |  |
| data | **godzina** | **trener 1** | **trener 2** |
| **13.06.2020 sobota** | 08.00-08.45 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 08.50-09.35 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 09.40-10.25 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 10.30-11.15 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 11.20-12.05 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 12.10-12.55 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 13.00-13.45 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 13.50-14.35 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 14.40-15.25 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 15.30-16.15 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 16.20-17.05 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 17.10-17.55 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
|   |   |  |  |
| **14.06.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 08.50-09.35 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 09.40-10.25 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 10.30-11.15 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 11.20-12.05 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 12.10-12.55 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 13.00-13.45 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 13.50-14.35 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 14.40-15.25 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 15.30-16.15 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 16.20-17.05 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
| 17.10-17.55 | ***zjazd 20-21.06*** | ***zjazd 20-21.06*** |
|   |   |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **data** | **godzina** | **Trener pers 1** | **Trener pers 2** |
| **20.06.2020 Sobota** | 08.00-08.45 | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM |
| 08.50-09.35 | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym MM | realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym 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 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM |
| 12.10-12.55 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM |
| 13.00-13.45 |   |   |
| 13.50-14.35 |   |   |
| 14.40-15.25 |   |   |
| 15.30-16.15 |   |   |
| 16.20-17.05 |   |   |
| 17.10-17.55 |   |   |
|   |   |   |   |
| **21.06.2020 Niedziela** | 08.00-08.45 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | 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 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM |
| 10.30-11.15 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM |
| 11.20-12.05 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM |
| 12.10-12.55 | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki MM |
| 13.00-13.45 |   |   |
| 13.50-14.35 |   |   |
| 14.40-15.25 |   |   |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |