

Program kursu instruktorskiego trener osobisty

1. Diagnoza stanu zdrowia.	3h
2. Analiza składu ciała	3h
3. Nowoczesne formy treningu	15h
4. Trening zdrowotny	8h
5. Trening biegowy	10h
6. Trening oporowy	15h
7. Trening gibkościowy i jego odmiany	6h
8. Podstawy teorii treningu	8h
9. Suplementacja diety	6h
10. Podstawy żywienia osób aktywnych	6h

Razem 80h