

PLAN ZAJĘĆ
STUDIA PODYPLOMOWE
TRENER PERSONALNY
II SEMESTR

SOBOTA 24.10.20				
9:00 - 12:00	stadion	Nowoczesne formy treningu	4	Krzysztof Skibicki
12:15 - 14:30	stadion	Trening wytrzymałości	3	Krzysztof Skibicki
14:45 - 17:45	214	Żywnienie w sporcie	4	Anna Gogojewicz
NIEDZIELA 25.10.20				
9:00 - 12:45	siłownia	Zaliczenie tabata	5	Krzysztof Skibicki
13:00 - 15:15	stadion	Nowoczesne formy treningu	3	Krzysztof Skibicki
SOBOTA 07.11.20				
9:00 - 11:15	zdalnie	Trening wytrzymałości	3	Krzysztof Skibicki
11:30 - 14:30	zdalnie	Trening zdrowotny w dysf. narządu ruchu	4	Tomasz Garsztka
15:00 - 17:15	zdalnie	Trening siłowy	3	Mikołaj Marciniak
NIEDZIELA 08.11.20				
9:00 - 10:30	zdalnie	Trening Gibkościowy	2	Aleksandra Karpińska
11:00 - 14:45	zdalnie	Trening siłowy	5	Mikołaj Marciniak
SOBOTA 14.11.20				
9:00 - 11:15	zdalnie	Trening zdrowotny w dysf. narządu ruchu	3	Tomasz Garsztka
11:30 - 13:45	zdalnie	Crossfit	3	Mikołaj Marciniak
14:00 - 15:30	zdalnie	Trening siłowy	2	Mikołaj Marciniak
16:00 - 18:15	zdalnie	Trening zdrowotny stos. w uspr. kardiolog	3	Elżbieta Kubiak
NIEDZIELA 15.11.20				
9:00 - 11:15	zdalnie	Podst. oceny posturalnej oraz zakres. ruchu czł	3	Tomasz Garsztka
11:30 - 15:15	zdalnie	Trening siłowy	5	Mikołaj Marciniak
SOBOTA 05.12.20				
10:45 - 18:15	sala 256, 1 piętro, CityZen, Droga Dębińska 10C	Masaż klasyczny i sportowy	10	Małgorzata Gizińska
NIEDZIELA 06.12.20				
9:00 - 12:00	zdalnie	Trening zdrowotny w dysf. narządu ruchu	4	Tomasz Garsztka
12:15 - 14:30	zdalnie	Kalistenika	3	Mikołaj Marciniak
SOBOTA 12.12.20				
9:00 - 12:45	sala 247, CityZen, Droga Dębińska 10C	Masaż klasyczny i sportowy	5	Małgorzata Gizińska
13:00 - 16:00	Hala Sportowa Gier Zespołowych	Trening zdrowotny w dysf. narządu ruchu	4	Tomasz Garsztka
16:15 - 18:30	Hala Sportowa Gier Zespołowych	Podst. oceny posturalnej oraz zakres. ruchu czł	3	Tomasz Garsztka
NIEDZIELA 13.12.20				
9:00 - 11:15	zdalnie	Trening wytrzymałości	3	Małgorzata Dobrzyńska
SOBOTA 09.01.21				
9:00 - 11:15	Hala Sportowa Gier Zespołowych	Nowoczesne formy treningu	3	Krzysztof Skibicki
11:45 - 14:00	sala 104, ul. Św. Rocha	Trening zdrowotny stos. w uspr. kardiolog	3	Elżbieta Kubiak
14:30 - 17:00	CityZen, Droga Dębińska 10C	Formy treningu indywidualnego w wodzie	3	Krzysztof Pietrusik

NIEDZIELA 10.01.21				
9:30 - 11:45	zdalnie	Trening zdrowotny stos. w uspr. kardiolog	3	Elżbieta Kubiak
12:00 - 14:30	zdalnie	Formy treningu indywidualnego w wodzie	3	Krzysztof Pietrusik
14:45 - 16:15	zdalnie	Trening wytrzymałości	2	Małgorzata Dobrzyńska
SOBOTA 16.01.21				
9:00 - 11:15	sala 104, ul. Św. Rocha	Trening zdrowotny stos. w uspr. kardiolog	3	Elżbieta Kubiak
11:30 - 13:45	ul. Św. Rocha	Testy sprawności fizycznej	3	Krzysztof Skibicki
13:45 - 16:15	ul. Św. Rocha	Nowoczesne formy treningu	3	Krzysztof Skibicki
NIEDZIELA 17.01.21				
9:00 - 11:15	zdalnie	Trening zdrowotny stos. w uspr. kardiolog	3	Elżbieta Kubiak
11:30 - 13:45	zdalnie	Testy sprawności fizycznej	3	Krzysztof Skibicki
14:00 - 17:00	zdalnie	Cross trening	4	Mikołaj Marciniak
SOBOTA 06.02.21				
9:45 - 14:15	sala 025/026	Zasady prow. i rozliczania własnej działal.	6	Rafał Depta
14:45 - 17:00	CityZen, Droga Dębińska 10C	Formy treningu indywidualnego w wodzie	3	Krzysztof Pietrusik
NIEDZIELA 07.02.21				
10:00 - 12:15	sala 025/026	Egzamin	3	Krzysztof Skibicki