



## PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

6-7.04

| data       | godzina     | przedmiot                                    | nauczyciel |
|------------|-------------|----------------------------------------------|------------|
| 06.04.2019 | 13:50-14:35 | Biomechanika i fizjologia wysiłku <b>ZAL</b> | W. Rajzer  |
| 06.04.2019 | 14:40-15:25 | Realizacja indw. sesji treningowej z podop   | W. Rajzer  |
| 06.04.2019 | 15:30-16:15 | Realizacja indw. sesji treningowej z podop   | W. Rajzer  |
| 06.04.2019 | 16:20-17:05 | Realizacja indw. sesji treningowej z podop   | W. Rajzer  |
| 06.04.2019 | 17:10-17:55 | Realizacja indw. sesji treningowej z podop   | W. Rajzer  |
| 06.04.2019 | 18:00-18.45 | Realizacja indw. sesji treningowej z podop   | W. Rajzer  |
| 06.04.2019 | 18:50-19.35 | Realizacja indw. sesji treningowej z podop   | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 13:50-14:35 | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń      | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 14:40-15:25 | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń      | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 15:30-16:15 | Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń      | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 16:20-17:05 | Prow. Zajęc grupowych z fitness z wykorz muz | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 17:10-17:55 | Prow. Zajęc grupowych z fitness z wykorz muz | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 18:00-18.45 | Prow. Zajęc grupowych z fitness z wykorz muz | W. Rajzer  |
| 07.04.2019 | 18:50-19.35 | Prow. Zajęc grupowych z fitness z wykorz muz | W. Rajzer  |

27-28.04

| data       | godzina     | przedmiot                                             | nauczyciel |
|------------|-------------|-------------------------------------------------------|------------|
| 27.04.2019 | 13:50-14:35 | Podstawy działalności gospodarczej                    | A. Jura    |
| 27.04.2019 | 14:40-15:25 | Podstawy działalności gospodarczej <b>ZAL</b>         | A. Jura    |
| 27.04.2019 | 15:30-16:15 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 27.04.2019 | 16:20-17:05 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 27.04.2019 | 17:10-17:55 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 27.04.2019 | 18:00-18.45 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 27.04.2019 | 18:50-19.35 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 13:50-14:35 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 14:40-15:25 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 15:30-16:15 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 16:20-17:05 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 17:10-17:55 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 18:00-18.45 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz            | W. Rajzer  |
| 28.04.2019 | 18:50-19.35 | Prowadzenie zaj. grup. z fitness. z wykorz <b>ZAL</b> | W. Rajzer  |



## PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

11.05 odrobienie za 13.04

| data       | godzina     | przedmiot                              | nauczyciel |
|------------|-------------|----------------------------------------|------------|
| 11.05.2019 | 8:00-8:45   | Techniki i met. wykonywania ćwiczeń    | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 8:50-9:35   | Techniki i met. wykonywania ćwiczeń    | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 9:40-10:25  | Techniki i met. wykonywania ćwiczeń    | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 10:30-11:15 | Techniki i met. wykonywania ćwiczeń    | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 11:20-12:05 | Realizacja. indy wid sesji treningowej | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 12:10-12:55 | Realizacja. indy wid sesji treningowej | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 13:00-13:45 | Realizacja. indy wid sesji treningowej | W. Rajzer  |
| 11.05.2019 | 13:50-14:35 | Realizacja. indy wid sesji treningowej | W. Rajzer  |

25-26.05

| data       | godzina     | przedmiot                                         | nauczyciel |
|------------|-------------|---------------------------------------------------|------------|
| 25.05.2019 | 8:00-8:45   | Realizacja. indy wid sesji treningowej            | W. Rajzer  |
| 25.05.2019 | 8:50-9:35   | Realizacja. indy wid sesji treningowej            | W. Rajzer  |
| 25.05.2019 | 9:40-10:25  | Realizacja. indy wid sesji treningowej            | W. Rajzer  |
| 25.05.2019 | 10:30-11:15 | Realizacja. indy wid sesji treningowej            | W. Rajzer  |
| 25.05.2019 | 11:20-12:05 | Realizacja. indy wid sesji treningowej <b>ZAL</b> | W. Rajzer  |
| 26.05.2019 | 13:50-14:35 | Metodyka ćwiczeń fitness                          | W. Rajzer  |
| 26.05.2019 | 14:40-15:25 | Metodyka ćwiczeń fitness                          | W. Rajzer  |
| 26.05.2019 | 15:30-16:15 | Metodyka ćwiczeń fitness                          | W. Rajzer  |
| 26.05.2019 | 16:20-17:05 | Metodyka ćwiczeń fitness                          | W. Rajzer  |
| 26.05.2019 | 17:10-17:55 | Metodyka ćwiczeń fitness <b>ZAL</b>               | W. Rajzer  |



## PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

15-16.06

| data       | godzina     | przedmiot                                       | nauczyciel |
|------------|-------------|-------------------------------------------------|------------|
| 15.06.2019 | 13:50-14:35 | Tech. i metodyka wykonywania ćwiczeń            | W. Rajzer  |
| 15.06.2019 | 14:40-15:25 | Tech. i metodyka wykonywania ćwiczeń            | W. Rajzer  |
| 15.06.2019 | 15:30-16:15 | Tech. i metodyka wykonywania ćwiczeń            | W. Rajzer  |
| 15.06.2019 | 16:20-17:05 | Tech. i metodyka wykonywania ćwiczeń <b>ZAL</b> | W. Rajzer  |
| 16.06.2019 | 13:50-14:35 | Realizacja indy. sesji trenin...                | W. Rajzer  |
| 16.06.2019 | 14:40-15:25 | Realizacja indy. sesji trenin...                | W. Rajzer  |
| 16.06.2019 | 15:30-16:15 | Realizacja indy. sesji trenin...                | W. Rajzer  |
| 16.06.2019 | 16:20-17:05 | Realizacja indy. sesji trenin... <b>ZAL</b>     | W. Rajzer  |