

Ośrodek Szkoleniowy Centrum Nauki i Biznesu „ŻAK” w Kędzierzynie-Koźlu
TRENER PERSONALNY

| GODZINA | Lp. | 2020-09-19 | 2020-10-03 | 2020-10-17 | 2020-11-07 | 2020-11-21 | 2020-12-05 | 2020-12-19 | 2020-01-31 |
|-------------|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 8:00-8:45 | 1. | PDG | | | | | OIPT | OIPT | TUP |
| 8:50-9:35 | 2. | PDG | BF | CS | CS | CS | OIPT | OIPT | TUP |
| 9:40-10:25 | 3. | PDG | BF | CS | CS | CS | OIPT | OIPT | TUP |
| 10:30-11:15 | 4. | PDG | BF | CS | CS | CS | OIPT | OIPT | TUP |
| 11:20-12:05 | 5. | PDG | BF | CS | CS | CS | CS | CS | TUP |
| 12:10-12:55 | 6. | PDG | MCF | CS | CS | PIW | CS | CS | TUP |
| 13:00-13:45 | 7. | PDG | MCF | CS | MCF | PIW | CS | CS | TUP |
| 13:50-14:35 | 8. | PDG | MCF | CS | MCF | PIW | CS | CS | TUP |
| 14:40-15:25 | 9. | | MCF | PIW | MCF | PIW | | | |
| 15:30-16:15 | 10. | | PIW | PIW | MCF | BF | | | |
| 16:20-17:05 | 11. | | PIW | PIW | PIW | BF | | | |
| 17:10-17:55 | 12. | | PIW | PIW | PIW | BF | | | |
| 18:00-18:45 | 13. | | PIW | PIW | PIW | BF | | | |

| | |
|---|------|
| Podstawy działalności gospodarczej | PDG |
| Biomechanika i fizjologia wysiłku | BF |
| Metodyka ćwiczeń fitness | MCF |
| Opracowanie indywidualnych programów treningowych | OIPT |
| Trening umiejętności interpersonalnych | TUP |
| Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | PIW |
| Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | CS |