



sem 1,2

PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

data	godzina	przedmiot	nauczyciel
28.09.19	8:00-8:45		
28.09.19	8:50-9:35		
28.09.19	9:40-10:25		
28.09.19	10:30-11:15		
28.09.19	11:20-12:05		
28.09.19	12:10-12:55		
28.09.19	13:00-13:45	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
28.09.19	13:50-14:35	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
28.09.19	14:40-15:25	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
28.09.19	15:30-16:15	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
28.09.19	16:20-17:05	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
28.09.19	17:10-17:55	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
28.09.19	18:00-18:45		
28.09.19	18:50-19:35		
29.09.19	8:00-8:45	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
29.09.19	8:50-9:35	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
29.09.19	9:40-10:25	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
29.09.19	10:30-11:15	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
29.09.19	11:20-12:05	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
29.09.19	12:10-12:55	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
29.09.19	13:00-13:45		
29.09.19	13:50-14:35		
29.09.19	14:40-15:25		
29.09.19	15:30-16:15		
29.09.19	16:20-17:05		
29.09.19	17:10-17:55		
29.09.19	18:00-18:45		
29.09.19	18:50-19:35		



sem 1,2

PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

data	godzina	przedmiot	nauczyciel
19.10.19	8:00-8:45	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	W. Rajzer
19.10.19	8:50-9:35	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	W. Rajzer
19.10.19	9:40-10:25	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	W. Rajzer
19.10.19	10:30-11:15	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	W. Rajzer
19.10.19	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
19.10.19	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
19.10.19	13:00-13:45		
19.10.19	13:50-14:35		
19.10.19	14:40-15:25		
19.10.19	15:30-16:15		
19.10.19	16:20-17:05		
19.10.19	17:10-17:55		
19.10.19	18:00-18:45		
19.10.19	18:50-19:35		
20.10.19	8:00-8:45	Metodyka ćwiczeń fitness	W. Rajzer
20.10.19	8:50-9:35	Metodyka ćwiczeń fitness	W. Rajzer
20.10.19	9:40-10:25	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	W. Rajzer
20.10.19	10:30-11:15	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	W. Rajzer
20.10.19	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
20.10.19	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
20.10.19	13:00-13:45		
20.10.19	13:50-14:35		
20.10.19	14:40-15:25		
20.10.19	15:30-16:15		
20.10.19	16:20-17:05		
20.10.19	17:10-17:55		
20.10.19	18:00-18:45		
20.10.19	18:50-19:35		



sem 1,2

PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

data	godzina	przedmiot	nauczyciel
16.11.19	8:00-8:45	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	W. Rajzer
16.11.19	8:50-9:35	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	W. Rajzer
16.11.19	9:40-10:25	Biochemika i fizjologia wysiłku	W. Rajzer
16.11.19	10:30-11:15	Biochemika i fizjologia wysiłku	W. Rajzer
16.11.19	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
16.11.19	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
16.11.19	13:00-13:45		
16.11.19	13:50-14:35		
16.11.19	14:40-15:25		
16.11.19	15:30-16:15		
16.11.19	16:20-17:05		
16.11.19	17:10-17:55		
16.11.19	18:00-18:45		
16.11.19	18:50-19:35		
17.11.19	8:00-8:45	Metodyka ćwiczeń fitness	W. Rajzer
17.11.19	8:50-9:35	Metodyka ćwiczeń fitness	W. Rajzer
17.11.19	9:40-10:25	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
17.11.19	10:30-11:15	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
17.11.19	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
17.11.19	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
17.11.19	13:00-13:45		
17.11.19	13:50-14:35		
17.11.19	14:40-15:25		
17.11.19	15:30-16:15		
17.11.19	16:20-17:05		
17.11.19	17:10-17:55		
17.11.19	18:00-18:45		
17.11.19	18:50-19:35		



sem 1,2

PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

data	godzina	przedmiot	nauczyciel
30.11.19	8:00-8:45	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	W. Rajzer
30.11.19	8:50-9:35	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	W. Rajzer
30.11.19	9:40-10:25	Biochemika i fizjologia wysiłku	W. Rajzer
30.11.19	10:30-11:15	Biochemika i fizjologia wysiłku	W. Rajzer
30.11.19	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
30.11.19	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	W. Rajzer
30.11.19	13:00-13:45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	W. Rajzer
30.11.19	13:50-14:35	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	W. Rajzer
30.11.19	14:40-15:25		
30.11.19	15:30-16:15		
30.11.19	16:20-17:05		
30.11.19	17:10-17:55		
30.11.19	18:00-18:45		
30.11.19	18:50-19:35		
01.12.19	8:00-8:45		
01.12.19	8:50-9:35		
01.12.19	9:40-10:25		
01.12.19	10:30-11:15		
01.12.19	11:20-12:05		
01.12.19	12:10-12:55		
01.12.19	13:00-13:45		
01.12.19	13:50-14:35		
01.12.19	14:40-15:25		
01.12.19	15:30-16:15		
01.12.19	16:20-17:05		
01.12.19	17:10-17:55		
01.12.19	18:00-18:45		
01.12.19	18:50-19:35		



PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

sem 1,2

25.01 – zajęcia od 9.40 – 12.00 – Szkoła ZSO/ zajęcia od 12.00 – 18.00 zajęcia na siłowni

26.01 – zajęcia w szkole ZSO

data	godzina	przedmiot	nauczyciel
25.01.20	8:00-8:45		
25.01.20	8:50-9:35		
25.01.20	9:40-10:25	Metodyka ćwiczeń fitness	
25.01.20	10:30-11:15	Metodyka ćwiczeń fitness	
25.01.20	11:20-12:05	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
25.01.20	12:10-12:55	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
25.01.20	13:00-13:45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
25.01.20	13:50-14:35	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
25.01.20	14:40-15:25	Biochemika i fizjologia wysiłku	
25.01.20	15:30-16:15	Biochemika i fizjologia wysiłku	
25.01.20	16:20-17:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
25.01.20	17:10-17:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
25.01.20	18:00-18:45		
25.01.20	18:50-19:35		
26.01.20	8:00-8:45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
26.01.20	8:50-9:35	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
26.01.20	9:40-10:25	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
26.01.20	10:30-11:15	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
26.01.20	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
26.01.20	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
26.01.20	13:00-13:45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
26.01.20	13:50-14:35	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
26.01.20	14:40-15:25		
26.01.20	15:30-16:15		
26.01.20	16:20-17:05		
26.01.20	17:10-17:55		
26.01.20	18:00-18:45		
26.01.20	18:50-19:35		



PLAN ZAJĘĆ – Trener personalny z elementami fitness

sem 1,2

01.02 – zajęcia od 9.40 – 12.00 – Szkoła ZSO/ zajęcia od 12.00 – 18.00 zajęcia na siłowni

02.02 – zajęcia w szkole ZSO

data	godzina	przedmiot	nauczyciel
01.02.20	8:00-8:45		
01.02.20	8:50-9:35		
01.02.20	9:40-10:25	Biochemika i fizjologia wysiłku	
01.02.20	10:30-11:15	Biochemika i fizjologia wysiłku Egzamin	
01.02.20	11:20-12:05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
01.02.20	12:10-12:55	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
01.02.20	13:00-13:45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
01.02.20	13:50-14:35	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
01.02.20	14:40-15:25	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające	
01.02.20	15:30-16:15	Ćwiczenia siłowe, aerobowe i wyciszające EGZ	
01.02.20	16:20-17:05	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki	
01.02.20	17:10-17:55	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitness z wykorzystaniem muzyki EGZ	
01.02.20	18:00-18:45		
01.02.20	18:50-19:35		
02.02.20	8:00-8:45	Opracowanie indywidualnych programów treningowych	
02.02.20	8:50-9:35	Opracowanie indywidualnych programów treningowych Egzamin	
02.02.20	9:40-10:25	Metodyka ćwiczeń fitness	
02.02.20	10:30-11:15	Metodyka ćwiczeń fitness Egzamin	
02.02.20	11:20-12:05	Trening umiejętności interpersonalnych	E. Omelan
02.02.20	12:10-12:55	Trening umiejętności interpersonalnych EGZ	E. Omelan
02.02.20	13:00-13:45	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości)	B. Chojnacka
02.02.20	13:50-14:35	Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) Egzamin	B. Chojnacka
02.02.20	14:40-15:25		
02.02.20	15:30-16:15		
02.02.20	16:20-17:05		
02.02.20	17:10-17:55		
02.02.20	18:00-18:45		
02.02.20	18:50-19:35		