

## TRENER PERSONALNY

			22.02.2020	14-03-2020	28.03.2020	4.04.2020	25-04-2020	09-05-2020	23.05.2020	6.06.2020	13.06.2020
<b>SOBOTA</b>	1	08:00 - 08:45		Fitness		PP	PP				PP
	2	08:50 - 09:35		K. Rondoś		D. Łopuszyńska	D. Łopuszyńska				D. Łopuszyńska
	3	09:40 - 10:25	Metodyka	Fitness		sesja trening.	sesja trening.	Metodyka	sesja trening.		sesja trening.
	4	10:30 - 11:15	K. Rondoś	K. Rondoś		K. Rondoś	K. Rondoś	K. Rondoś	K. Rondoś		K. Rondoś
	5	11:20 - 12:05	sesja trening.	Fitness		sesja trening.	sesja trening.	Techniki ćwiczeń	sesja trening.		sesja trening.
	6	12:10 - 12:55	K. Rondoś	K. Rondoś		K. Rondoś	K. Rondoś	K. Rondoś	K. Rondoś		K. Rondoś
	7	13:00 - 13:45	sesja trening.			Techniki ćwiczeń	Techniki ćwiczeń	Techniki ćwiczeń	Fitness		Techniki ćwiczeń
	8	13:50 - 14:35	K. Rondoś			K. Rondoś	K. Rondoś	K. Rondoś	K. Rondoś		K. Rondoś
	9	14:40 - 15:25									
	10	15:30 - 16:15									
	11	16:20 - 17:05									
	12	17:10 - 17:55									
	13	18:00 - 18:45									

			23.02.2020	15-03-2020	29.03.2020	5.04.2020	26-04-2020	10-05-2020	24.05.2020	7.06.2020	14.06.2020
<b>NIEDZIELA</b>	1	08:00 - 08:45	Techniki ćwiczeń		Biomechanika		PP		Biomechanika	sesja trening.	
	2	08:50 - 09:35	K. Rondoś		K. Rondoś		D. Łopuszyńska		K. Rondoś	K. Rondoś	
	3	09:40 - 10:25	Techniki ćwiczeń		Biomechanika		Fitness		Biomechanika	sesja trening.	
	4	10:30 - 11:15	K. Rondoś		K. Rondoś		K. Rondoś		K. Rondoś	K. Rondoś	
	5	11:20 - 12:05	Techniki ćwiczeń		Metodyka		Fitness		Metodyka	Fitness	
	6	12:10 - 12:55	K. Rondoś		K. Rondoś		K. Rondoś		K. Rondoś	K. Rondoś	
	7	13:00 - 13:45					Fitness				
	8	13:50 - 14:35					K. Rondoś				
	9	14:40 - 15:25									
	10	15:30 - 16:15									
	11	16:20 - 17:05									
	12	17:10 - 17:55									
	13	18:00 - 18:45	<b>UWAGA! Zastrzegamy sobie możliwość zmian w planie</b>								

<b>Dorota Łopuszyńska</b> - Podstawy przedsiębiorczości - 8 godzin
<b>Konrad Rondoś</b> - Biomechanika i fizjologia wysiłku - 8 godzin
<b>Konrad Rondoś</b> - Metodyka ćwiczeń fitness - 8 godzin
<b>Konrad Rondoś</b> - Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń - 16 godzin
<b>Konrad Rondoś</b> - Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - 24 godziny
<b>Konrad Rondoś</b> - Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki - 16 godzin