

## TRENER PERSONALNY

			22.02.2020	18.04.2020	25-04-2020	09-05-2020	23.05.2020	6.06.2020	13.06.2020
<b>SOBOTA</b>	1	08:00 - 08:45		PP M.Beńko				Fitness K. Rondoś	
	2	08:50 - 09:35							
	3	09:40 - 10:25	Metodyka K. Rondoś	PP M.Beńko	Biomechanika K. Rondoś	Metodyka K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś	Fitness K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś
	4	10:30 - 11:15			Biomechanika K. Rondoś	Techniki ćwiczeń K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś
	5	11:20 - 12:05	sesja trening. K. Rondoś						
	6	12:10 - 12:55			Metodyka K. Rondoś	Techniki ćwiczeń K. Rondoś	Fitness K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś	Techniki ćwiczeń K. Rondoś
	7	13:00 - 13:45							
	8	13:50 - 14:35							
	9	14:40 - 15:25					Fitness K. Rondoś		
	10	15:30 - 16:15							
	11	16:20 - 17:05							
	12	17:10 - 17:55							
	13	18:00 - 18:45							

			23.02.2020	19.04.2020	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 K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś		PP M.Beńko	Biomechanika K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś		
	2	08:50 - 09:35								
	3	09:40 - 10:25	Techniki ćwiczeń K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś	Fitness K. Rondoś	PP M.Beńko	Biomechanika K. Rondoś	sesja trening. K. Rondoś		
	4	10:30 - 11:15								
	5	11:20 - 12:05	Techniki ćwiczeń K. Rondoś	Techniki ćwiczeń K. Rondoś	Fitness K. Rondoś		Metodyka K. Rondoś	Fitness K. Rondoś		
	6	12:10 - 12:55								
	7	13:00 - 13:45		Techniki ćwiczeń K. Rondoś	Fitness K. Rondoś					
	8	13:50 - 14:35								
	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>Małgorzata Beńko</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