

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

10.02.2024 – sobota Zajęcia Szkoła Podstawowa nr 8, ul. Łokietka 3, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
2.	8.45-9.30	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
3.	9.40-10.25	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
4.	10.25-11.10	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
5.	11.20-12.05	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
6.	12.05-12.50	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
7.	13.00-13.45	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
8.	13.45-14.30	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu *Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2*

11.02.2024-NIEDZIELA *Zajęcia Szkoła Podstawowa nr 8, ul. Łokietka 3, Inowrocław*

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
2.	8.45-9.30	Biomechanika i fizjologia wysiłku – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
3.	9.40-10.25	Biomechanika i fizjologia wysiłku – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
4.	10.25-11.10	Biomechanika i fizjologia wysiłku – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
5.	11.20-12.05	Metodyka ćwiczeń fitness – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
6.	12.05-12.50	Metodyka ćwiczeń fitness – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
7.	13.00-13.45	Metodyka ćwiczeń fitness – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
8.	13.45-14.30	Metodyka ćwiczeń fitness – T.BATKOWSKI sala lekcyjna
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

16.03.2024 – sobota Zajęcia „Siłownia Landrynka Bracia Batkowscy” ul. Czarnieckiego 15

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
2.	8.45-9.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
3.	9.40-10.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
4.	10.25-11.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
5.	11.20-12.05	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
6.	12.05-12.50	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
7.	13.00-13.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
8.	13.45-14.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym - T.BATKOWSKI siłownia
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

17.03.2024-niedziela *Zajęcia Sp. nr 8, u. Łokietka 3*

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
2.	8.45-9.30	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
3.	9.40-10.25	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
4.	10.25-11.10	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
5.	11.20-12.05	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
6.	12.05-12.50	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
7.	13.00-13.45	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
8.	13.45-14.30	Techniki i metodyka wykonywania ćwiczeń – T.BATKOWSKI – sala lekcyjna
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

20.04.2024-sobota

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	
2.	8.45-9.30	
3.	9.40-10.25	
4.	10.25-11.10	
5.	11.20-12.05	2 TURA WYBORÓW SAMORZĄDOWYCH – DZIEŃ WOLNY
6.	12.05-12.50	
7.	13.00-13.45	
8.	13.45-14.30	
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

21.04.2024-niedziela

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	
2.	8.45-9.30	
3.	9.40-10.25	
4.	10.25-11.10	
5.	11.20-12.05	2 TURA WYBORÓW SAMORZĄDOWYCH – DZIEŃ WOLNY
6.	12.05-12.50	
7.	13.00-13.45	
8.	13.45-14.30	
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu **Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2**

18.05.2024-sobota Zajęcia „Sala gimnastyczna” SP 8

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
2.	8.45-9.30	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
3.	9.40-10.25	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
4.	10.25-11.10	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
5.	11.20-12.05	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
6.	12.05-12.50	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
7.	13.00-13.45	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
8.	13.45-14.30	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki
9	14:40-15.25	Biomechanika i fizjologia wysiłku
10	15.25-16.10	Biomechanika i fizjologia wysiłku
11	16.20-17.05	Biomechanika i fizjologia wysiłku
12	17.05-17.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku
13		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
14		Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

19.05.2024-niedziela Zajęcia „Sala gimnastyczna” SP 8

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
2.	8.45-9.30	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
3.	9.40-10.25	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
4.	10.25-11.10	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
5.	11.20-12.05	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
6.	12.05-12.50	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
7.	13.00-13.45	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
8.	13.45-14.30	Prowadzenie zajęć grupowych fitness z wykorzystaniem muzyki –
9	14.40-15.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
10	15.25-16.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
11	16.20-17.05	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu **Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2**

15.06.2024-sobota Zajęcia „Sala gimnastyczna” SP 8

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym -
2.	8.45-9.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
3.	9.40-10.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
4.	10.25-11.10	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
5.	11.20-12.05	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
6.	12.05-12.50	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
7.	13.00-13.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
8.	13.45-14.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
9.	14.40-15.25	Metodyka ćwiczeń fitness
10.	15.25-16.10	Metodyka ćwiczeń fitness
11.	16.20-17.05	Metodyka ćwiczeń fitness
12.	17.05-17.50	Metodyka ćwiczeń fitness
13.	18.00-18.45	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
14.	18.45-19.30	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym
15.	19:40-20.25	Realizacja indywidualnej sesji treningowej z podopiecznym

Plan dla Ośrodka Szkoleniowego CNiB „Żak” w Inowrocławiu Trener personalny z elementami fitness sem.1 i 2

16.06.2024 niedziela Zajęcia Szkoła Podstawowa nr 8 ul. Łokietka 3, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2
1.	8.00-8.45	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
2.	8.45-9.30	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
3.	9.40-10.25	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
4.	10.25-11.10	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
5.	11.20-12.05	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
6.	12.05-12.50	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
7.	13.00-13.45	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
8.	13.45-14.30	Podstawy działalności gospodarczej(podst. Przedsiębiorczości) - M.SZCZEPANIAK
9.	14.40-15.25	
10.	15.25-16.10	
11.	16.20-17.05	
12.	17.05-17.50	
13.	18.00-18.45	
14.	18.45-19.30	