

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

21.09.2024 – sobota Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2 KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Metodyka ćwiczeń fitness - sala lekcyjna
2.	8.45-9.30	Metodyka ćwiczeń fitness - sala lekcyjna
3.	9.40-10.25	Metodyka ćwiczeń fitness - sala lekcyjna
4.	10.25-11.10	Metodyka ćwiczeń fitness - sala lekcyjna
5.	11.20-12.05	Biomechanika i fizjologia wysiłku – sala lekcyjna
6.	12.05-12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku – sala lekcyjna
7.	13.00-13.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku – sala lekcyjna
8.	13.45-14.30	Biomechanika i fizjologia wysiłku – 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

22.09.2024-NIEDZIELA Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2	KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
2.	8.45-9.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
3.	9.40-10.25	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
4.	10.25-11.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
5.	11.20-12.05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
6.	12.05-12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
7.	13.00-13.45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala SIŁOWNIA
8.	13.45-14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające	- sala 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

19.10.2024 – sobota Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2	KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
2.	8.45-9.30	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
3.	9.40-10.25	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
4.	10.25-11.10	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
5.	11.20-12.05	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA	
6.	12.05-12.50	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA	
7.	13.00-13.45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA	
8.	13.45-14.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala 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

20.10.2024-niedziela Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2 KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
2.	8.45-9.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
3.	9.40-10.25	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
4.	10.25-11.10	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
5.	11.20-12.05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA
6.	12.05-12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA
7.	13.00-13.45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA
8.	13.45-14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala 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

16.11.2024-sobota Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2	ALEKSANDRA KRĘŻELEWSKA
1.	8.00-8.45	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
2.	8.45-9.30	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
3.	9.40-10.25	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
4.	10.25-11.10	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
5.	11.20-12.05	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
6.	12.05-12.50	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
7.	13.00-13.45	Trening umiejętności interpersonalnych – sala lekcyjna	
8.	13.45-14.30	Trening umiejętności interpersonalnych – 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

17.11.2024-niedziela Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2 MAGDALENA SZCZEPANIAK
1.	8.00-8.45	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
2.	8.45-9.30	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
3.	9.40-10.25	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
4.	10.25-11.10	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
5.	11.20-12.05	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
6.	12.05-12.50	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
7.	13.00-13.45	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – sala lekcyjna
8.	13.45-14.30	Podstawy działalności gospodarczej(podstawy przedsiębiorczości) – 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

30.11.2024-sobota Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2	KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Metodyka ćwiczeń fitness – sala lekcyjna	
2.	8.45-9.30	Metodyka ćwiczeń fitness – sala lekcyjna	
3.	9.40-10.25	Metodyka ćwiczeń fitness – sala lekcyjna	
4.	10.25-11.10	Metodyka ćwiczeń fitness – sala lekcyjna	
5.	11.20-12.05	Biomechanika i fizjologia wysiłku – sala lekcyjna	
6.	12.05-12.50	Biomechanika i fizjologia wysiłku – sala lekcyjna	
7.	13.00-13.45	Biomechanika i fizjologia wysiłku – sala lekcyjna	
8.	13.45-14.30	Biomechanika i fizjologia wysiłku – 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

01.12.2024-niedziela Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2	KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
2.	8.45-9.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
3.	9.40-10.25	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
4.	10.25-11.10	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
5.	11.20-12.05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
6.	12.05-12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
7.	13.00-13.45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
8.	13.45-14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala 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

11.01.2025-sobota Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2 KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
2.	8.45-9.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
3.	9.40-10.25	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
4.	10.25-11.10	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
5.	11.20-12.05	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
6.	12.05-12.50	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
7.	13.00-13.45	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala SIŁOWNIA
8.	13.45-14.30	Prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki – sala 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	
15.	19:40-20.25	

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

12.01.2025 niedziela Zajęcia Zespół Szkół Chemiczno-Elektronicznych ul. Poznańska 345, Inowrocław

LP.	Godz.	Semestr 1 i 2	KACPER POPIELARSKI
1.	8.00-8.45	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
2.	8.45-9.30	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
3.	9.40-10.25	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
4.	10.25-11.10	Opracowanie indywidualnych programów treningowych – sala lekcyjna	
5.	11.20-12.05	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
6.	12.05-12.50	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
7.	13.00-13.45	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala SIŁOWNIA	
8.	13.45-14.30	Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające - sala 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		