

**KURS TRENERA PERSONALNEGO 2024****Terminy odbywania zajęć**

| <b>Przedmiot</b>                         | <b>Prowadzący</b>      | <b>Data</b> | <b>Dzień tygodnia</b> | <b>Godz.</b> | <b>Sala</b>    | <b>Liczba godzin lekcyjnych</b> |
|--|------------------------|-------------|-----------------------|--------------|----------------|---------------------------------|
| Trening wydolności                       | dr Marcin Krawczyk     | 09.04.24    | wtorek                | 18.00        | Foyer          | 3                               |
| Trening wydolności                       | dr Marcin Krawczyk     | 11.04.24    | czwartek              | 18.00        | Foyer          | 3                               |
| Trening wydolności                       | dr Marcin Krawczyk     | 16.04.24    | wtorek                | 18.00        | Foyer          | 3                               |
| Kettlebell - przyrządy podwieszane       | mgr Marcin Bibro       | 18.04.24    | czwartek              | 18.00        | Hala gł.       | 3                               |
| Kettlebell - przyrządy podwieszane       | mgr Marcin Bibro       | 23.04.24    | wtorek                | 18.00        | Hala gł.       | 3                               |
| Kettlebell - przyrządy podwieszane       | mgr Marcin Bibro       | 25.04.24    | czwartek              | 18.00        | Hala gł.       | 3                               |
| Ocena zdrowia                            | dr Beata Nowak         | 07.05.24    | wtorek                | 18.00        | foyer          | 3                               |
| Mobilność i stabilizacja                 | dr Beata Nowak         | 09.05.24    | czwartek              | 18.00        | foyer          | 4                               |
| Mobilność i stabilizacja                 | dr Beata Nowak         | 14.05.24    | wtorek                | 18.00        | foyer/<br>313G | 3                               |
| Mobilność i stabilizacja                 | dr Beata Nowak         | 16.05.24    | czwartek              | 18.00        | 313G           | 3                               |
| Trening siłowy technika ćwiczeń siłowych | mgr Robert Wardzała    | 21.05.24    | wtorek                | 18.00        | 015/<br>016E   | 3                               |
| Trening siłowy technika ćwiczeń siłowych | mgr Robert Wardzała    | 23.05.24    | czwartek              | 18.00        | 015/<br>016E   | 3                               |
| Trening siłowy technika ćwiczeń siłowych | mgr Robert Wardzała    | 28.05.24    | wtorek                | 18.00        | 015/<br>016E   | 3                               |
| Ocena zdrowia i sprawności (sprawność)   | dr Marcin Krawczyk     | 04.06.24    | wtorek                | 18.00        | foyer          | 4                               |
| Dietetyka i suplementacja                | dr Wiesław Wojtanowski | 06.06.24    | czwartek              | 18.00        | foyer          | 3                               |
| Dietetyka i suplementacja                | dr Wiesław Wojtanowski | 11.06.24    | wtorek                | 18.00        | foyer          | 3                               |
| Dietetyka i suplementacja                | dr Wiesław Wojtanowski | 13.06.24    | czwartek              | 18.00        | foyer          | 3                               |
| Egzamin praktyczny                       | Komisja                | Czerwiec    |                       |              |                | 2,5                             |
| Egzamin teoretyczny                      | Komisja                | Czerwiec    |                       |              |                | 4,5                             |
| <b>SUMA</b>                              |                        |             |                       |              |                | <b>60</b>                       |