

PLANY ZAJĘĆ
STUDIA PODYPLOMOWE r. akademicki 24/25
TRENER OSOBISTY (PERSONALNY)

Od 14.12.24r. do 9.02.2025r.

SOBOTA 14.12.24				
9:30 - 10:15	Lab LA	Diagnoza stanu zdrowia klienta	1	Prof. Krzysztof Kusy
10:30 - 13:30	Lab LA	Analiza składu ciała	4	Prof. Krzysztof Kusy
14:00 - 16:15	Rocha 104	Trening gibkości	3	Dr Aleksandra Karpińska
Niedziela 15.12.24				
9:00 - 13:30	siłownia	Crossfit	6	Dr Jacek Świdwa
13:45 - 16:45	037	Podstawy teorii treningu sportowego	4	Dr Krzysztof Karpowicz
SOBOTA 11.01.25				
9:00 - 13:30	215	Podstawy teorii treningu sportowego	6	Dr Sylwia Bartkowiak
14:00 - 17:00	Sala 104 ul. Rocha	Trening gibkości	4	Dr Aleksandra Karpińska
NIEDZIELA 12.01.25				
9:00 - 12:00	siłownia	Anatomia funkcjonalna	4	Dr Ewa Zarębska
12:30 - 15:30	siłownia	Nowoczesne formy treningu	4	Mgr Krzysztof Skibicki
SOBOTA 18.01.25				
9:00 - 12:45	276	Suplementacja diety	5	Dr Tomasz Podgórski
13:15 - 17:00	215	Podstawy teorii treningu sportowego	5	Dr Sylwia Bartkowiak
NIEDZIELA 19.01.25				
9:00 - 13:30	siłownia	Nowoczesne formy treningu	6	Mgr Krzysztof Skibicki
13:45 - 16:45	276	Suplementacja diety	4	Dr Tomasz Podgórski
SOBOTA 08.02.25				
9:00 - 10:30	276	Suplementacja diety	2	Dr Tomasz Podgórski
11:00 - 15:30	276	Szkodliwe formy wspomaganie wysiłku	6	Dr Tomasz Podgórski
NIEDZIELA 09.02.25				
9:00 - 10:30	siłownia	Nowoczesne formy treningu	2	Mgr Krzysztof Skibicki

LOKALIZACJE:

LAB LA – sala 009 Główny Budynek AWF , wejście B, poziom -1

Siłownia duża znajduje się w Hali gier sportowych na poziomie -1

Sala 104 – ul. Rocha 9, Katedra Tańca i Gimnastyki, przy akademikach PP

Sala 037 – Nowy Budynek Dydaktyczny

UWAGA: na zajęcia sportowe i praktyczne prosimy o zabieranie strojów sportowych i obuwia sportowego.