

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

Od 08.02.25r. do 23.02.2025r.

SOBOTA 08.02.25				
9:00 - 10:30	276	Suplementacja diety	2	Tomasz Podgórski
11:00 - 15:30	276	Szkodliwe formy wspomaganie wysiłku	6	Tomasz Podgórski
NIEDZIELA 09.02.25				
9:00 - 11:15	siłownia	Nowoczesne formy treningu	3	Krzysztof Skibicki
11:30 - 16:00	taras	Trening z obciążeniem własnego ciała	6	Krzysztof Skibicki
SOBOTA 22.02.25				
9:00 - 10:00	Lab	Diagnoza stanu zdrowia klienta	1	Krzysztof Kusy
10:15 - 13:15	Lab	Analiza składu ciała	4	Krzysztof Kusy
13:45 - 16:45	276	Suplementacja diety	4	Tomasz Podgórski
NIEDZIELA 23.02.25				
9:00 - 15:00	siłownia	Nowoczesne formy treningu	8	Krzysztof Skibicki
15:30 - 17:45	sala104 Rocha	Trening gibkości	3	Aleksandra Karpińska

LOKALIZACJE:

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

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

Taras – Hala Sportowo-Dydaktyczna (II p.)

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

Sala 276 – Główny Budynek AWF (dawny, niski)

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