**Zjazd 28-29.09.2019r. Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **trener semestr 1** | **trener semestr 2** |
| **28.09.2019 sobota** | 8.00- 9.30 | brak zajęć  ( zajęcia zostaną odrobione po ustaleniach z wykładowcą) | brak zajęć  ( zajęcia zostaną odrobione po ustaleniach z wykładowcą) |
|
| 9.40-11.10 |
|
| 11.20-12.50 |
|
| 13.00-14.30 |
|
| 14.40-16.10 |
|
| 16.15-17.45 |
|
|  |  |  |  |
| **29.09.2019 niedziela** | 8.00- 9.30 | biomechanika i fizjologia  wysiłku MM | biomechanika i fizjologia  wysiłku MM |
| biomechanika i fizjologia  wysiłku MM | biomechanika i fizjologia  wysiłku MM |
| 9.40-11.10 | metodyka ćwiczeń  fitness MM | metodyka ćwiczeń  fitness MM |
| metodyka ćwiczeń  fitness MM | metodyka ćwiczeń  fitness MM |
| 11.20-12.50 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 13.00-14.30 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 14.40-16.15 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 16.15-17.45 |  |  |
|  |  |

**Zjazd 5-6.10.2019r. Zajęcia** **Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **trener semestr 1** | **trener semestr 2** |
| **05.10.2019 sobota** | 08.00-08.45 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 08.50-09.35 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 09.40-10.25 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 10.30-11.15 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 11.20-12.05 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 12.10-12.55 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 13.00-13.45 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 13.50-14.35 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 14.40-15.25 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
| 15.30-16.15 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
|  |  |  |  |
| **06.10.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 08.50-09.35 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 09.40-10.25 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 10.30-11.15 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 11.20-12.05 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 12.10-12.55 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 13.00-13.45 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 13.50-14.35 | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe aerobowe rozciągające i wyciszające MM |
| 14.40-15.25 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
| 15.30-16.15 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
| 15.30-16.15 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |

**Zjazd 16-17.11.2019r. Zajęcia** **Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **trener sem. 1** | **trener sem. 2** |
| **16.11.2019 sobota** | 08.00-08.45 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające |
| 08.50-09.35 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające |
| 09.40-10.25 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające |
| 10.30-11.15 | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 11.20-12.05 | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 12.10-12.55 | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 13.00-13.45 | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 13.50-14.35 | opracowanie indywidualnych programów treningowych | opracowanie indywidualnych programów treningowych |
| 14.40-15.25 | opracowanie indywidualnych programów treningowych | opracowanie indywidualnych programów treningowych |
| 15.30-16.15 | opracowanie indywidualnych programów treningowych | opracowanie indywidualnych programów treningowych |
| 16.20-17.05 |  |  |
| 17.10-17.55 |  |  |
|  |  |  |  |
| **17.11.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające |
| 08.50-09.35 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające |
| 09.40-10.25 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające |
| 10.30-11.15 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 11.20-12.05 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 12.10-12.55 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 13.00-13.45 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki |
| 13.50-14.35 | opracowanie indywidualnych programów treningowych | opracowanie indywidualnych programów treningowych |
| 14.40-15.25 | opracowanie indywidualnych programów treningowych | opracowanie indywidualnych programów treningowych |
| 15.30-16.15 | opracowanie indywidualnych programów treningowych | opracowanie indywidualnych programów treningowych |
| 16.20-17.05 |  |  |
| 17.10-17.55 |  |  |

**Zjazd 30.11.2019-01.12.2019r.**

**Zajęcia Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Trener semestr 1** | **Trener semestr 2** |
| **30.11.2019 sobota** | 08.00-08.45 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 08.50-09.35 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 09.40-10.25 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 10.30-11.15 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 11.20-12.05 | opracowanie indywidualnych planów treningowych MM | opracowanie indywidualnych planów treningowych MM |
| 12.10-12.55 | opracowanie indywidualnych planów treningowych MM | opracowanie indywidualnych planów treningowych MM |
| 13.00-13.45 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM |
| 13.50-14.35 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM |
| 14.40-15.25 | trening umiejętności interpersonalnych MG | trening umiejętności interpersonalnych MG |
| 15.30-16.15 | trening umiejętności interpersonalnych MG | trening umiejętności interpersonalnych MG |
| 16.20-17.05 | trening umiejętności interpersonalnych MG | trening umiejętności interpersonalnych MG |
| 17.10-17.55 | trening umiejętności interpersonalnych MG | trening umiejętności interpersonalnych MG |
| 18.00-18.45 |  |  |
|  |  |  |  |
| **01.12.2019 niedziela** | 08.00-08.45 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM |
| 08.50-09.35 | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM | ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające i wyciszające MM |
| 09.40-10.25 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM |
| 10.30-11.15 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM |
| 11.20-12.05 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM |
| 12.10-12.55 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu z wykorzystaniem muzyki MM |

**Zjazd 14-15.12.2019r**.

**Zajęcia ul. Kobylińskiego 25, V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza**

**Osoby, które miały Podstawy przedsiębiorczości w szkole średniej są zwolnione z zajęć.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **trener semestr 1** | **trener semestr 2** |
| **14.12.2019 sobota** | 08.00-08.45 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 08.50-09.35 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 09.40-10.25 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 10.30-11.15 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 11.20-12.05 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
| 12.10-12.55 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
| 13.00-13.45 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
| 13.50-14.35 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
|  |  |  |  |

**Zjazd 25.01.2019r.**

**Zajęcia ul. Kobylińskiego 25, V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **trener 1** | **trener 2** |
| **25.01.2020 sobota** | 08.00-08.45 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 08.50-09.35 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 09.40-10.25 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 10.30-11.15 | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |  |
| 11.20-12.05 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
| 12.10-12.55 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
| 13.00-13.45 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |
| 13.50-14.35 |  | Podstawy Przedsiębiorczości ZG |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | **godzina** | **trener 1** | **trener 2** |
| **18.01.2020 sobota** | 08.00-08.45 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 08.50-09.35 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 09.40-10.25 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 10.30-11.15 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 11.20-12.05 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 12.10-12.55 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 13.00-13.45 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 13.50-14.35 | trening umiejętności personalnych MM | trening umiejętności personalnych MM |
| 14.40-15.25 |  |  |
| 15.30-16.15 |  |  |
| 16.20-17.05 |  |  |
| 17.10-17.55 |  |  |
| 18.00-18.45 |  |  |

**Zjazd 18.01.2020r**.