**Zjazd 1: 19-20.09.2020r. Zajęcia Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Trener semestr 1** | **Trener semestr 2** |
| **19.09.2020 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 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 10.30-11.15 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 11.20-12.05 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 12.10-12.55 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 13.00-13.45 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
| 13.50-14.35 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
|  |  |  |  |
| **20.09.2020 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 | biomechanika i fizjologia wysiłku MM | biomechanika i fizjologia wysiłku MM |
| 10.30-11.15 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 11.20-12.05 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 12.10-12.55 | metodyka ćwiczeń fitness MM | metodyka ćwiczeń fitness MM |
| 13.00-13.45 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
| 13.50-14.35 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |

**Zjazd 2: 17-18.10.2020r. Zajęcia Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **data** | **godzina** | **Trener semestr 1** | **Trener semestr 2** |
| **17.10.2020 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 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
| 12.10-12.55 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
| 13.00-13.45 | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM |
| 13.50-14.35 | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM |
| 14.40-15.25 |  |  |
| 15.30-16.15 |  |  |
| 16.20-17.05 |  |  |
| 17.10-17.55 |  |  |
|  |  |  |  |
| **18.10.2020 niedziela** | 08.00-08.45 | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM |
| 08.50-09.35 | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM |
| 09.40-10.25 | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM |
| 10.30-11.15 | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM | opracowanie indywidualnych programów treningowych MM |
| 11.20-12.05 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
| 12.10-12.55 | trening umiejętności interpersonalnych MM | trening umiejętności interpersonalnych MM |
| 13.00-13.45 | prowadzenie zajęć indywidualnych z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z wykorzystaniem muzyki MM |
| 13.50-14.35 | prowadzenie zajęć indywidualnych z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z wykorzystaniem muzyki MM |
| 14.40-15.25 |  |  |
| 15.30-16.15 |  |  |
| 16.20-17.05 |  |  |
| 17.10-17.55 |  |  |

**Zajęcia 19.12.2020r. Zajęcia Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **godzina** | **Trener 1** | **Trener 2** |
| **19.12.2020 sobota** | 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 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |
| 10.30-11.15 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  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 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |
| 15.30-16.15 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |

**Zajęcia 20.12.2020r. zajęcia ONLINE**

**Przez strefę słuchacza i komunikator ZOOM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **godzina** | **Trener 1** | **Trener 2** |
| **20.12.2020 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 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |
| 10.30-11.15 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  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 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |
| 15.30-16.15 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |
| 16.20-17.05 | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM | Ćwiczenia siłowe,  aerobowe, rozciągające  i wyciszające  MM |

**Zajęcia 03.01.2021r. dla semestru 1 i 2 - zajęcia ONLINE**

**Przez strefę słuchacza i komunikator ZOOM**

**Zajęcia tylko dla osób, które muszą zrealizować**

**przedmiot - Podstawy przedsiębiorczości i otrzymały SMS z informacją o zjeździe**

| **Godzina** | **Zajęcia indywidualne** | **E-learning** | **Przedmiot** | **Wykładowca** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11:20 - 12:05 | NIE | TAK | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | AP |
| 12:10 - 12:55 | NIE | TAK | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | AP |
| 13:00 - 13:45 | NIE | TAK | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | AP |
| 13:50 - 14:35 | NIE | TAK | Podstawy działalności gospodarczej (podstawy przedsiębiorczości) | AP |

**Zajęcia 16.01.2021r. Zajęcia Siłownia Tatar Sport ul. Tysiąclecia 10a**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **data** | **godzina** | **Trener 1** | **Trener 2** |
| **16.01.2021 sobota** | 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 | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające  i wyciszające MM | Ćwiczenia siłowe, aerobowe, rozciągające  i wyciszające 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 |
| 13.00-13.45 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
| 13.50-14.35 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki 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 |

**Zajęcia 17.01.2021r. zajęcia ONLINE**

**Przez strefę słuchacza i komunikator ZOOM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Trener 1** | **Trener 2** |
| **17.01.2021 niedziela** | 08.00-08.45 | Opracowanie indywidualnych  programów treningowych MM | Opracowanie indywidualnych  programów treningowych MM |
| 08.50-09.35 | Opracowanie indywidualnych  programów treningowych MM | Opracowanie indywidualnych  programów treningowych 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 |
| 13.00-13.45 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
| 13.50-14.35 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |
| 14.40-15.25 | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM | prowadzenie zajęć indywidualnych z fitnessu  z wykorzystaniem muzyki MM |