

TRENER PERSONALNY 2024-2025

	PRZEDMIOT	PROWADZĄCY	FORMA ZALICZENIA	ILOŚĆ GODZIN	ECST
	Zawód trener (marketing, sprzedaż, obsługa klienta) wykłady Trening mentalny i coaching	Mgr Tomasz Gać	ZAL	20h	2
	Dietetyka i suplementacja w zawodzie trenera personalnego	Mgr inż. Monika Krynicka-Gać	ZAL	10h	1
	Fizjologia wysiłku fizycznego	dr Bogdan Krauss	ZAL	20h	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Regeneracja i odnowa • Praca z dziećmi i dziećmi z zaburzeniami • Elementy kalisteniki 	Mgr Iwona Woronowicz	ZAL	18h	3
	Diagnostyka funkcjonalna	Mgr Bartosz Szyrowski	ZAL	10h	1
	Trening medyczny	Mgr Agnieszka Stefaniak	ZAL	54h	5
	Trening dla kobiet w ciąży	Mgr Agnieszka Stefaniak	ZAL	3h	1
	Przygotowanie do treningu – ćwiczenia	Mgr Iwona Woronowicz	ZAL	20h	3
	Cechy motoryczne w treningu (siła, moc, szybkość)	Mgr Iwona Woronowicz, mgr Sona Świetlik, mgr Bartosz Szyrowski	ZAL	42h	5
	Metodyka nauczania ćwiczeń	Mgr Iwona Woronowicz	ZAL	42h	5
	Podstawowe zasady bezpieczeństwa w trakcie treningu	Mgr Sonia Świetlik	ZAL	10h	1
	Ćwiczenia wspomagające nastawienie na słabe ogniwa	Mgr Bartosz Szyrowski	ZAL	20h	3
	Programowanie treningowe	Mgr Bartosz Szyrowski	ZAL	10h	1
RAZEM				279h	34