

TRENER PERSONALNY i TRENER MEDYCZNY 2025-2026

PRZEDMIOT	PROWADZĄCY	FORMA ZALICZENIA	ILOŚĆ GODZIN	ECST
Zawód trener (marketing, sprzedaż, obsługa klienta) wykłady	Mgr Tomasz Gać	ZAL	20h	2
Trening mentalny w pracy trenera personalnego	Mgr Sandra Radzimska	ZAL	6h	1
Dietetyka i suplementacja w zawodzie trenera personalnego	Mgr inż. Monika Krynicka-Gać	ZAL	10h	1
Fizjologia wysiłku fizycznego z elementami kardiologii	dr Bogdan Krauss	ZAL	20h	3
Diagnostyka funkcjonalna	Mgr Anna Piekutowska	ZAL	10h	1
Trening medyczny z elementami anatomii człowieka i zagadnieniami dotyczącymi treningu dla kobiet w ciąży i po porodzie	Mgr Agnieszka Stefaniak	ZAL	54h	5
Rozgrzewka, schładzanie po treningowe + regeneracja i odnowa biologiczna	Mgr Anna Piekutowska	ZAL	20h	3
Metodyka treningu:				
1. Nauka przysiadu i ćwiczeń „lower body” push + Nauka podciągania i ćwiczeń „upper body” pull	mgr Bartosz Szyrowski	ZAL	20h	3
2. Cechy motoryczne – moc + elementy plyometrii i balistyki	Mgr Iwona Woronowicz	ZAL	20h	3
3. Cechy motoryczne – siła i hipertrofia mięśniowa	Mgr Sonia Świetlik	ZAL	10h	1
4. Nauczanie ćwiczeń „lover body” pull + trening Core	Mgr Iwona Woronowicz	ZAL	20h	3
5. Trening z wykorzystaniem maszyn siłowych + elementy treningu biegowego	Mgr Sonia Świetlik	ZAL	10h	1
Praca z wykorzystaniem kettlebells	Mgr Iwona Woronowicz	ZAL	10h	1
Programowanie treningowe	Mgr Bartosz Szyrowski	ZAL	30h	1
Specyfika pracy z dziećmi	Mgr Grażyna Krauss	ZAL	5h	0,5
Elementy treningu kalisteniki	Mgr Karol Rzempełuch	ZAL	5h	0,5
RAZEM			270h	30