

KURS TRENER PERSONALNY 2023-2024

PRZEDMIOT	PROWADZĄCY	ILOŚĆ GODZIN
Zawód trener (marketing, sprzedaż, obsługa klienta) wykłady	Mgr Tomasz Gać	14h
Dietetyka i suplementacja w zawodzie trenera personalnego	Mgr inż. Monika Krynicka-Gać	8h
Fizjologia wysiłku fizycznego	dr Bogdan Krauss	16h
<ul style="list-style-type: none"> • regeneracja i odnowa • praca z dziećmi i dziećmi z zaburzeniami • elementy kalisteniki 	Mgr Iwona Woronowicz	14h
Diagnostyka funkcjonalna	Mgr Bartosz Szyrowski	8h
Trening medyczny	Mgr Agnieszka Stefaniak	40h
Trening mentalny i coaching	Mgr inż. Sandra Radzimska	2h
Trening dla kobiet w ciąży	Mgr Agnieszka Stefaniak	2h
Przygotowanie do treningu – ćwiczenia	Mgr Iwona Woronowicz	16h
Cechy motoryczne w treningu (siła, moc, szybkość)	Mgr Iwona Woronowicz, mgr Bartosz Szyrowski	32h
Metodyka nauczania ćwiczeń	Mgr Iwona Woronowicz	32h
Podstawowe zasady bezpieczeństwa w trakcie treningu	Mgr Sonia Kubacka	8h
Ćwiczenia wspomagające nastawienie na słabe ogniwa	Mgr Bartosz Szyrowski	16h
Programowanie treningowe	Mgr Bartosz Szyrowski	8h
		216h