

WSKINOZ

WYŻSZA SZKOŁA KOSMETYKI
I NAUK O ZDROWIU
W ŁODZI

TRENER PERSONALNY Semestralny rozkład zajęć

Lp.	Nazwa przedmiotu	Semestr I		Semestr II		punkty ECTS	Wykładowca
		wykłady	ćwiczenia	wykłady	ćwiczenia		
1	Teoria treningu	24	24			5	mgr Dominik Fortuna
2	Anatomia funkcjonalna	8	8			3	mgr Katarzyna Sołdon
3	Biomechaniczne podstawy ruchu	8	8			3	mgr Katarzyna Sołdon
4	Elementy lekkiej atletyki	4	12			3	mgr inż. Maciej Jagusiak
5	Warsztat pracy trenera			16	16	4	mgr Dominik Fortuna
6	Trening prozdrowotny			8	8	3	mgr Katarzyna Sołdon
7	Budowanie marki własnej			8	8	3	lic. Mateusz Stypułkowski
8	Cross trening			4	12	4	mgr Krzysztof Bajera
9	Trening sylwetkowy			2	6	2	mgr Marta Dudzińska
10	Marketing sportowy				8	2	mgr Ilona Bałuska
11	Podstawy żywienia				10	2	mgr Monika Brzozowska
Razem liczba godzin: 202		44	52	38	68	34	