**SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM REALIZACJI SZKOLENIA**

**W RAMACH PROJEKTU „ MŁODZI NA STARCIE DOSTAJĄ WSPARCIE”**

**dla 1 uczestnika: 13/MS/BN/2020**

**Zawód/ kierunek szkolenia: Trening personalny i trening siłowy**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data realizacji szkolenia | Godziny realizacji zajęć | Temat zajęć | Liczba godzin | Wykładowca | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji |
| 1.07.2020 | 8:00-14:30 | Część ogólna wprowadzenie, anatomia czynnościowa ruchu, fizjologia | 8 | Krzysztof Zapał | ul. Olsztyńska 1A, Lidzbark Warmiński |
| 2.07.2020 | 8:00-14:30 | obsługa komputera i  zarys historii kulturystyki | 8 | Krzysztof Zapał | ul. Olsztyńska 1A, Lidzbark Warmiński |
| 3.07.2020 | 8:00-14:30 | podstawy treningu siłowego,  zasady i metody w treningu kulturystycznym | 8 | Krzysztof Zapał | ul. Olsztyńska 1A, Lidzbark Warmiński |
| 6.07.2020 | 8:00-14:30 | podstawy suplementacji w sportach siłowych | 8 | Krzysztof Zapał | ul. Olsztyńska 1A, Lidzbark Warmiński |
| 7.07.2020 | 8:00-14:30 | metody i zasady współpracy z klientem i przygotowane do prowadzenia treningów personalnych | 8 | Krzysztof Zapał | ul. Olsztyńska 1A, Lidzbark Warmiński |

1 godzina dydaktyczna = 45 min

W harmonogramie uwzględniono przerwy – łącznie 30 minut w każdym dniu