

## PLAN KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE – Total Body Conditioning (TBC)

L.P	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	TBC - tok zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowo-siłowym.	1	zal
2.	Zastosowanie prostych sekwencji kroków o charakterze krążeniowo-oddechowym w treningu ogólnorozwojowym TBC.	1	zal
3.	Przykładowe połączenia prostych fragmentów aerobowych z ćwiczeniami wzmacniającymi stosowanymi w lekcji TBC.	2	zal
4.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w treningu ogólnorozwojowym TBC (ciężarki, gumy, piłki, stepy, bosu).	4	zal
5.	Konstruowanie prostych fragmentów zajęć o charakterze wytrzymałościowo-siłowym TBC z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych.	2	zal
6.	Zaliczenie kursu. Przeprowadzenie fragmentu treningu ogólnorozwojowego TBC.	2	zal
<b>Ogółem</b>		<b>12 godz.</b>	