Moduł I

1. Spotkanie organizacyjne z uczestnikami projektu. Szczegółowe omówienie programu wszystkich prowadzonych zajęć

2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozciągające

3. Zapoznanie z zasadami ćwiczeń na siłowni

4. Ćwiczenia wzmacniające mięsnie posturalne

5. Ćwiczenia i zabawy oswajające z wodą, ćwiczenia wypornościowe

6. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej

7. Znaczenie prawidłowej wymiany tlenowej w pracy na przyrządach

8. Ćwiczenia wzmacniające mięsnie proste i skośne brzucha

9. Poślizgi na piersiach i plecach z deską

10. Ćwiczenia wzmacniające mięsnie grzbietu

11. Eliminowanie błędów w pracy na przyrządach

12. Ćwiczenia wzmacniające mięsnie nóg i pośladków

13. Praca ramion w stylu grzbietowym

14. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu ze współćwiczącym

15. Eliminowanie błędów w stylu grzbietowym.

16. Ćwiczenia stabilizujące łopatki z laska gimnastyczna

17. Wzmacnianie gorsetu mięśniowego metodą stacyjną

18. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu w zwisie

19. Doskonalenie stylu grzbietowego

20. Nauka wydechu do wody

Moduł II

1. Spotkanie organizacyjne z uczestnikami projektu. Szczegółowe omówienie programu wszystkich prowadzonych zajęć

2.Teoretyczne podstawy zajęć Aqua Fitness. Zapoznanie ze sprzętem, ćwiczenia podstawowe

3. Teoretyczne podstawy zajęć na rowerach zapoznanie ze sprzętem, trening ogólnorozwojowy

4. Teoretyczne podstawy Pilates. Prawidłowa postawa i ułożenie wybranych części ciała

5. Teoretyczne podstawy ćwiczeń na siłowni. Trening ogólnorozwojowy

6. Zalety ćwiczeń w środowisku wodnym. Podstawowe pozycje ćwiczeń w wodzie – aqua Fitness

7. Spinning – ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśni

8. Zdrowy kręgosłup- ćwiczenia uspokajające i rozluźniające z małymi piłkami

9. Siłownia- zestaw ćwiczeń wzmacniających górne partie mięśni z przyborem i bez

10. Różne odmiany Aqua Fitness: Hydrobik, Aqua Jogging, Aqua Power

11. Spinning – trening ogólnorozwojowy w pozycjach mieszanych

12. Zdrowy kręgosłup – wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych w izolacji mięśni odcinka lędźwiowego

13. Siłownia – zestaw ćwiczeń wzmacniających dolne partie mięśni z przyborem lub bez

14. Aqua Fitness- ćwiczenia wzmacniające górne partie mięśni z przyborem

15. Spinning- zestaw ćwiczeń w pozycjach mieszanych na górne partie mięśni z przyborem

16. Zdrowy kręgosłup - znaczenie procesu rozciągania dla prawidłowego funkcjonowania kręgosłupa - zestaw ćwiczeń

17. Obwód stacyjny na poszczególnych przyrządach z zaangażowaniem pracy całego ciała

18. Hydrobik – ćwiczenia wzmacniające w pozycji zwieszonej

19. Ćwiczenia rehabilitacyjne w różnych pozycjach z wykorzystaniem małych i dużych piłek

20. Indywidualne zestawy ćwiczeń na poszczególne partie mięśni , przykłady błędów najczęściej popełnianych na siłowni