

*Ovde unesite naziv Vase škole , na primer Elektrotehnička škola Nikola Tesla, Zrenjanin

DIPLOMSKI RAD

Predmet:

*napišite naziv predmeta

Tema:

BODI BILDING KAO SREDSTVO REKREACIJE

Profesor-mentor:

*ime mentora

Učenik:

*Vase ime, razred

Oktoibar, 2009.

SADRŽAJ:

1	Uvod	Error! Bookmark not defined.
1.1	Predmet rada	Error! Bookmark not defined.
1.2	Ciljevi rada.....	Error! Bookmark not defined.
1.3	Metod rada.....	Error! Bookmark not defined.
2	Osnovni pojmovi	Error! Bookmark not defined.
2.1	Zdravlje.....	Error! Bookmark not defined.
2.2	Programi rekreacije.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Motivisanost vežbača rekreativca	Error! Bookmark not defined.
3	Rekreativni Bodi Bildung	Error! Bookmark not defined.
3.1	Potreba za fizičkom aktivnošću	Error! Bookmark not defined.
3.2	Bodi Bildung treninzi	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Split sistem trening kod rekreativaca.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Trening snage	Error! Bookmark not defined.
3.2.3	Vežbe za ramena.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.4	Vežbe za triceps.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.5	Vežbe za biceps	Error! Bookmark not defined.
3.2.6	Vežbe za grudi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.7	Trening leđa.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.8	Vežbe za kvadriiceps	Error! Bookmark not defined.
4	Rekreativni Bodi Bildung bez teretane i tegova.....	Error! Bookmark not defined.
5	Zaključak	Error! Bookmark not defined.
6	Literatura	Error! Bookmark not defined.



----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com

