

\*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**

**Oktober, 2009.**

## SADRŽAJ:

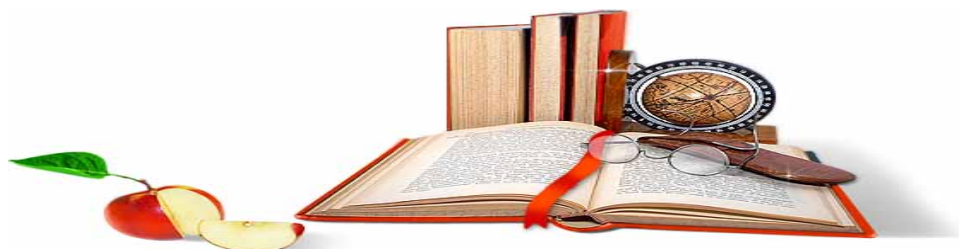
1	Uvod .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1	Predmet rada .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2	Ciljevi rada.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3	Metod rada.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2	Osnovni pojmovi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1	Zdravlje.....	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



**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----**

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **[SEMINARSKI](#)**, **[DIPLOMSKI](#)** ILI **[MATURSKI](#)** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **[GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#)** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHUVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **[BAZI](#)** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **[IZRADA RADOVA](#)**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM

**[FORUMU](#)** ILI NA **[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**

