

## Садржај

1. Увод .....	3
2. Циљ рада .....	4
3. Потреба савременог човека за вежбањем .....	5
4. Дефинисање појма рекреације .....	7
5. Боди билдинг и рекреација .....	8
6. Снага .....	10
6.1. Апсолутна снага .....	11
6.2. Релативна снага .....	11
6.3. Брзинска снага .....	11
6.4. Експлозивна снага .....	12
6.5. Издржљивост у снази .....	12
6.6. Топографија снаге .....	13
6.7. Методи за развој снаге .....	17
6.7.1. Метод максималних напрезања .....	18
6.7.2. Метод понављаних напрезања .....	19
6.7.3. Плиометријски метод .....	20
6.7.4. Метод изометријских напрезања .....	22
7. Кружни тренинг .....	23
7.1. Паузе између серија и између вежби .....	26
8. Замор .....	27
9. Вежбе за развој снаге појединих мишићних група .....	28
9.1. Вежбе за груди .....	30
9.2. Вежбе за леђа .....	33
9.3. Вежбе за рамена .....	36
9.4. Вежбе за руке .....	38
9.5. Вежбе за ноге .....	41
9.6. Вежбе за трбух .....	44
10. Периодизација у боди билдингу .....	46
11. Закључак .....	47
ЛИТЕРАТУРА .....	48