

SADRŽAJ:

1.	1	
2.	33	
3.	56	
3.1	66	
3.2	67	
3.3	78	
3.4	99	
3.5	9	
4.	111	
4.1	111	
4.2.	134	
4.3	1617	
4.4	1818	
4.5	1919	
4.6	2021	
4.7	2424	
4.8	2626	
4.9	2828	
4.10	3030	
4.11	Primjeri modela sportske rekreacije-smanjenje gojaznosti	33
4.12	3335	
4.13	3337	
4.14	3338	
4.15	Trening u teretani	39

4.16	3440	
4.17	Jutarnje tjelesno vježbanje	40
4.18	3640	
4.19	Aerobni program rekreacije	41
5.	4142	
6.	4243	