

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. PREDMET, PROBLEM, ZADATAK I CILJ RADA .....</b>	<b>2</b>
2.1. Predmet rada.....	2
2.2. Problem rada .....	2
2.3. Zadatak rada .....	2
2.4. Cilj rada .....	2
<b>3. SPORT, REKREACIJA I SPORTSKI TRENING.....</b>	<b>3</b>
3.1. Sport .....	3
3.2. Rekreacija.....	3
3.3. Sportski trening .....	3
<b>4. INDIVIDUALNI PRISTUP U KONDICIONOM TRENINGU .....</b>	<b>5</b>
4.1. Nivo trenutne fizičke kondicije .....	5
4.2. Specifične potrebe i ograničenja .....	5
4.3. Ciljevi pojedinca.....	5
4.4 Motivacija i sklonosti .....	5
<b>5. DIZAJNIRANJE INDIVIDUALNOG KONDICIONOG TRENINGA I VRSTE TRENINGA .....</b>	<b>6</b>
5.1. VRSTE TRENINGA .....	6
5.1.1. Aerobni trening.....	6
5.1.2. Anaerobni trening .....	8
5.1.3. Trening snage .....	8
5.1.5. Kružni trening.....	9
5.1.6. Pliometrijski trening .....	10
5.1.7. Trening istezanja (stretching) .....	11
<b>6. DIZAJNIRANJE TRENINGA I INICIJALNO TESTIRANJE TRENUTNIH MOGUĆNOSTI VJEŽBAČA .....</b>	<b>13</b>
6.1. Snaga .....	13
6.2. Brzina .....	14
6.3. Fleksibilnost .....	14
6.4. Koordinacija .....	15
6.5. Preciznost .....	15
6.6 Ravnoteža .....	16

6.7. Agilnost .....	16
6.8. Metoda mjerenja kožnih nabora kaliperom.....	17
<b>7. DIZAJNIRANJE INDIVIDUALNOG KONDICIONOG TRENINGA.....</b>	<b>18</b>
<b>8. PRAVILNA ISHRANA I NJENA VAŽNOST U INDIVIDUALNOM KONDICIONOM TRENINGU REKREATIVACA.....</b>	<b>19</b>
8.1. Energija i mikronutrijenti .....	19
8.2. Ugljeni hidrati .....	19
8.3. Proteini .....	19
8.4. Zdrave masti.....	19
8.5. Hidratacija .....	19
8.6. Hranljive materije i mikronutrijenti : .....	19
<b>9. PRAVILAN ODMOR I OPORAVAK I NJIHOV ZNAČAJ U INDIVIDUALNOM KONDICIONOM TRENINGU .....</b>	<b>20</b>
9.1. Obnova mišića i oporavak.....	20
9.2. Prevencija povreda .....	20
<b>10. PRIMJER PROGRAMA RADA MIKROCIKLUSA .....</b>	<b>21</b>
10.1. Primjer treninga na sedmičnom nivou ( 1 mikrociklus).....	22
<b>11. PRIMJER PROGRAMA RADA MEZOCIKLUSA.....</b>	<b>37</b>
11.1. Primjer plana tromjesečnog mezociklusa kod rekreativaca .....	38
<b>12. EVALUACIJA.....</b>	<b>39</b>
12.1. Fizički napredak .....	39
12.2. Tjelesna kompozicija.....	39
12.3. Kardiovaskularno zdravlje .....	39
12.4. Fleksibilnost i pokretljivost.....	39
12.5. Psihološki aspekti: .....	39
12.6. Postignuća u vježbama: .....	39
<b>13. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>40</b>
<b>14. LITERATURA .....</b>	<b>41</b>