

Blažević Mateo – popis tema završnih radova

1. Specifičnosti treninga za razvoj mišićne mase.
2. Specifičnosti treninga za razvoj mišićne definicije.
3. Osobitosti treninga za redukciju potkožnog masnog tkiva.
4. Primjena trenažera u fitnessu.
5. Specifičnosti treninga sa slobodnim utezima.
6. Karakteristike treninga visokog intenzitet.
7. Primjena kružnog treninga u fitnessu.
8. Primjena staničnog treninga u fitnessu.
9. Primjena intervalnog treninga u fitnessu.
10. Kineziološka analiza vježbi s opterećenjem za pojedine mišićne skupine.