

Основна литература за припремање семинарског рада је уџбеник **Персонални фитнес**.

Семинарски рад се шаље у ПДФ-у или ворду на адресу: **stanimir.stojiljkovic@fsfv.rs**

Семинарски рад се по правилу пише ћирилицом.

Ако пишете латиницом обавезно морате писати слова: ш, ч, ћ, ж, њ (а не: ц, с, з).

Водите рачуна о граматички и правопису. Ако никада нисте писали текст у ворду потражите помоћ.

Иза тачке, зареза, две тачке, увек се оставља празно словно место, баш као што је у овој реченици.

Рад треба да буде обима 5-10 страна.

Програм треба писати за **конкретну особу** и треба да се односи на период од 12-24 недеља.

Прва страна семинарског рада треба да изгледа као пример испод.

Факултет спорта и физичког васпитања

Универзитет у Београду

Курс за спортско рекреативног водитеља персоналних фитнес програма



СЕМИНАРСКИ РАД

**ТРОМЕСЕЧНИ ПЛАН И ПРОГРАМ ТРЕНИНГА И
ИСХРАНЕ У ЦИЉУ**

(допунити наслов у складу са изабраним циљем)

Аутор: **име и презиме**

Ментор: проф. др Станимир Стојиљковић

Смер: Персонални фитнес

14. генерација оперативних тренера

Београд, **јануар 2019.**

На другој страни се налази Садржај а од треће стране почиње сам текст.

На почетку текста навести основне податке о вежбачу за кога се прави програм:

ПРОФИЛ КЛИЈЕНТА:

- Пол: **мушки**
- Година рођења: **1984. (32 године)**
- Телесна тежина: **103 кг**
- Телесна висина: **187 цм**
- БМИ: **29,45**
- Искуство у вежбању или спорту: **Средње искусан вежбач**
- Здравствено стање: **.....**
- Циљ вежбања: **.....**

У програму мора јасно да стоји колико пута недељно се тренира, којим данима (пожељно и доба дана – пре или после подне) и шта се ради на ком тренингу. Поред текста добро је дати и табелу у којој се јасно види шта се када ради (пример испод):

	Пон.	Уто.	Сре.	Чет.	Пет.	Суб.	Нед.
1-4. нед.	Кружни тренинг А	одмор	Кружни тренинг Б	одмор	Кружни тренинг В	одмор	пливање
5-8. нед.	Груди, Рамена, Листови	Леђа, Стомак	одмор	Бутине, Листови	Бицепс, Трицепс, Стомак	пливање	одмор
9-12. нед.	Груди, Листови	Леђа,	Рамена, Стомак	одмор	Бутине, Листови	Бицепс, Трицепс, Стомак	одмор

Код описа појединачног тренинга наводе се мишићне групе, вежбе, број серија и број понављања за сваку серију, нпр.:

Понедељак: џиновске серије за ноге - квадрицепс

1. Ножна екстензија са скупљеним ногама – 20 понављања
2. Sisi squat – „Сиси“ чучањ – 20 понављања
3. Ножна екстензија са раширеним стопалима – 20 понављања
4. Leg press са три различита положаја стопала
 - са стопалима ка споља – 20 понављања
 - са равно посрављеним стопалима – 20 понављања
 - са стопалима ка унутра – 20 понављања
5. Искорак у месту задња нога подигнута (на клупици, коцки или слично) – 20 понављања свака нога
6. Пењање на коцку – 10 понављања једна нога, 10 понављања друга нога

Ових 6 вежби чине једну џиновску серију. На тренингу се раде 4 џиновске серије. Након сваке џиновске серије следи пауза 60-90 секунди.

Ако је у питању кардио тренинг наводи се време извођења, врста активности, трајање активности и интензитет.

У делу о исхрани треба навести конкретне предлоге за исхрану и суплементацију у складу са тренингом.