

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие.....	3
Теоретические и методические основы занятий оздоровительными системами.....	4
Оздоровительная система фитнес.....	6
Кроссфит – разновидность фитнеса.....	16
Самоконтроль при занятиях фитнесом.....	21
Контрольные вопросы.....	22
Комплекс упражнений силового фитнеса.....	23
Комплекс упражнений с фитболом.....	35
<i>Библиографический список</i>	38

Кораблева Елена Николаевна

Самостоятельные занятия фитнесом в физическом воспитании студентов

Редактор *А.А. Баутдинова*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная верстка: *С.В. Кашуба*

Подписано в печать 06.06.2018. Формат 60х84/16. Бумага документная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,275. Тираж 100 экз. Заказ № 103.

Балтийский государственный технический университет

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейская ул., д.1