

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА..... | 4 |
| ИСТОРИЯ ФИТНЕСА В РОССИИ | 10 |
| НАПРАВЛЕНИЯ | 11 |
| ВИДЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ФИТНЕСЕ | 27 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 29 |