**TEMATICA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ PENTRU ANUL**

**UNIVERSITAR 2022-2023**

**ASISTENT UNIV. DR. DIONISIE TURCU**

1. Particularitățile antrenamentului pentru creșterea masei musculare în culturism

1. Alegerea exercițiilor și împărțirea optimală a grupelor musculare în zilele de antrenament în culturism
2. Nutriția și importanța dietei în perioada precompetițională în culturism
3. Metode de prevenție și specificul antrenamentului atunci când sunt prezente accidentări în culturism