

## Vsebina 4/2016

UPRIMO SE KLIŠEJU

**Popotovanje od vrhunskega tekmovalca do vrhunskega trenerja**

*Mike Dale, Coaching Edge 44, poletje 2016*

PORAZIMO DOPING

**Bodi čist**

*Scott Allen, Coaching Edge 44, poletje 2016*

PREDNOST DOMAČEGA TERENA

**Ljubo doma, kdor ga ima**

*Richard Smyth, Coaching Edge 44, poletje 2016*

MENTORSKA (PO)MOČ

**Pomoč iz prve roke**

*Coaching Edge 44, poletje 2016*

MENTALNA PRIPRAVA

**Starejši športniki: postanite gospodarji svoje usode**

*dr. Adam Nicholls, Peak Performance 353, junij 2016*

POŠKODBE MIŠIC IN KIT

**Izberite si zdravilo: led ali ogenj?**

*Trevor Langford, Peak Performance 354, julij 2016*

PLIOMETRIČNI TRENING

**Monluxov pliometrični trening poskokov po stopnicah**

*Jacob Monlux, Track Coach 214, zima 2016*

TRENERSKI VETERAN BREZ PRIMERE

**Boter**

*Matt Majendie, Coaching Edge 43, pomlad 2016*

POGLEDI NA TRENIRANJE

**Učinki treninga za čvrst trup na dosežke in poškodbe vrhunskih športnikov**

*Sportscience 2016*

UREDNIKOVA BESEDA

**Neskončno breme uporabnosti vsega**

*Janez Penca*