

Vsebina 3/2016

OSNOVNI VZDRŽLJIVOSTNI TRENING

Kolesarji, posezite po nebu

Andrew Hamilton, Peak Performance 352, maj 2016

PSIHOLOGIJA ŠPORTA

Izčrpanost: ali je res vse v upravitelju vašega uma?

dr. Adam Nicholls, Peak Performance 352, maj 2016

STRUKTURIRANJE IN NAČRTOVANJE TRENINGA

Več enot treninga v istem dnevu: Zakaj je načrtovanje pomembno

James Marshall, Peak Performance 352, maj 2016

ŠPORTNO ZDRAVJE

Mame tečejo: izognite se potrtosti zaradi bolečin v hrbtu

Trevor Langford, Peak Performance 352, maj 2016

KOLESARSKA TEHNOLOGIJA

Postanimo aero: opremimo se za hitrejšo vožnjo

Joe Beer, Peak Performance 353, junij 2016

MAME PLAVAJO, KOLESARIJO, TEČEJO...

Naj zaposlene mame ne zapustijo športa

Matt Majendie, Coaching Edge 43, pomlad 2016

TRENIRANJE DEČKOV IN DEKLIC

Vsakomur svoje?

Richard Jones, Coaching Edge 43, pomlad 2016

ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

Uživanje beljakovin na treningu?

Občutiti pritisk

Recept za uspeh

Igrati po pravilih

Russell W. Gough, poglavje iz knjige Značaj je vse: za etično odličnost v športu