

Vsebina 5/2016

UREDNIKOVA BESEDA

20 let Vrhunskega dosežka

Janez Penca

TRENIRANJE VZDRŽLJIVOSTI

Kako je najbolje porazdeliti intenzivnost in trajanje treniranja pri vzdržljivostnih športnikih?

Stephen Seiler, Univerza v Agderju, Norveška

VZDRŽLJIVOSTNI TRENING

Učinkovitost gibanja je pomembna

Andrew Hamilton, Peak Performance 355, avgust 2016

ZA VEČJO UČINKOVITOST TRENIRANJA

Togost mišic nog: zakaj bi vam lahko pomagala, da tečete hitreje

James Marshall, Peak Performance 354, julij 2016

RECIMO "NE" POVZROČITELJEM STRESA

Spopad z ultramaratonom: nikar ne popustite pod pritiskom!

dr. Adam Nicholls, Peak Performance 354, julij 2016

KAKO RAVNATI S SEBIČNOSTJO

Ko se izkrca ego

Crispin Andrews, Coaching Edge 44, poletje 2016

ČUJEČNOST

Kako vadimo čuječnost in z njo izboljšamo športni dosežek

dr. Adam Nicholls, Peak Performance 342, julij 2015

RAZISKAVE ZA PRAKSO

Višnjeve radosti

"Teško" dihanje za dosežke v plavanju