5 pomembnih načel treninga

Naj bo izpolnjevanje novoletnih zaobljub, navkljub decembrskim pregreham, učinkovito!

vprašanje & odgovor

V Katere so po vašem mnenju ključne smernice ali načela, ki jih mora posameznik upoštevati za učinkovito načrtovanje in izvedbo treninga? Kako ta načela pripomorejo k doseganju specifičnih ciljev, kot so izboljšanje telesne pripravljenosti, povečanje moči ali vzdržljivosti, ter preprečevanje poškodb? Maja iz Maribora