

OSNOVE SPORTSKOG TRENINGA

- 1) Šta je planiranje treninga?
- 2) Šta je programiranje treninga?
- 3) Šta je periodizacija?
- 4) Šta je intenzitet treninga?
- 5) Šta je ekstenzitet treninga?
- 6) Šta je anaerobni prag?
- 7) Koji tipovi mikrociklusa i mezociklusa postoje?
- 8) Šta je spoljašnje trenažno opterećenje?
- 9) Šta je unutrašnje trenažno opterećenje?
- 10) Šta su laktati?