

## PREHRANA

### **3 Nazaj k osnovam**

Amanda Carlson,  
*Peak Performance 272, januar 2009*

## PREHRANSKI DODATEK

### **6 Amino kisline razvejenih verig: prehranska pomoč ali tržni trik?**

Kevin Tipton,  
*Peak Performance 264, avgust 2008*

## SAMO ENERGIJA ALI TUDI GRADNIKI

### **8 Športni napitki: naj bi mešanici dodajali beljakovine?**

Dr. Michael Saunders,  
*Peak Performance 269, november 2008*

## POŠKODBE

### **11 Stopala, ne pustite me na cedilu**

Alicia Filley,  
*Peak Performance 264, avgust 2008*

## ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

### **14 Treniranje tekov na srednje proge za mlade atlete (1)**

Dave Sunderland,  
*The Coach, št. 5*

## ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

### **17 Treniranje tekov na srednje proge za mlade atlete (2)**

Dave Sunderland,  
*The Coach 6*

## ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

### **19 Prebijmo plato v polovičnem maratonu**

Derek Parker,  
*The Coach 12*

## MOČ

### **20 Treniranje eksplozivne moči – ali lahko odnese tradicionalne načine?**

John Sampson,  
*Peak Performance 273*

## TRENIRANJE OTROK IN MLADINE

### **23 Pliometrične vaje za mlade športnike**

Phil Gardiner,  
*The Coach 16*

## BODO VAŠI VAROVANCI PREŽIVELI SEZONO?

### **24 Učite se na svojih napakah**

Frank Horwill,  
*The Coach 1*

## 3000M Z ZAPREKAMI

### **26 Na obisku pri stari disciplini**

Barry Worrall,  
*The Coach 21*

ZNANOST ZA BOLJŠE TRENIRANJE

**28 Pšenični gluten in mišične poškodbe**

*Nutrition, 6. januar 2009 (e-objava pred tiskom)*

**28 Alkohol in športni dosežki**

Brent S. Rushall, *CscA, e-vir*

**28 Višinski trening zmanjšuje mišično maso**

Brent S. Rushall,  
*Coaching Science Abstracts, februar 2009*

**29 Višinski trening pri tekačih spodbudi sproščanje EPO**

Brent S. Rushall,  
*Coaching Science Abstracts, februar 2009*

**29 Kompresijske nogavice in tekaški dosežki**

Andrew Hamilton,  
*J Strength Con Res., 3. dec. 2008 (e-objava pred tiskom), PP 272*

NE ČISTO NAVADNA HOJA

**29 Prečenje Pirenejev po HRP (Haute Randonnée Pyrénéenne) poti**

Domen Kastelic