

## Vsebina

### VZDRŽLJIVOST

- 3 Osnovna vzdržljivost: pojdimo naprej z vzvratno periodizacijo  
Nick Grantham,  
Peak Performance 272, januar 2009

### VZDRŽLJIVOST

- 5 Eksplozivna moč brez dodatne mišične mase - kako lahko s treningom maksimalne moči in pliometrijo izboljšamo vzdržljivostne dosežke  
Raphael Brandon,  
Posebno poročilo revije Peak Performance,  
Treniranje moči, PP 2006, ponatis 2007

### PLIOMETRIJA

- 8 Ali deluje tudi za trup in roke?  
Raphael Brandon,  
Posebno poročilo revije Peak Performance, Treniranje moči, PP 2006, ponatis 2007

### TRIATLON

- 10 Popoln program treninga za moč in kondicijo  
Raphael Brandon,  
Posebno poročilo revije Peak Performance,  
Treniranje moči, PP 2006, ponatis 2007

### ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

- 13 Preveč ali premalo?  
Frank Horwill, The Coach 18

### PRETVORBE

- 14 Skriti kilometri  
Frank Horwill, Track Coach 2

### ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

- 15 Kolesarjenje je dobro za tekače  
Dennis Quinlan, The Coach 10

### ZA ZDRAVEGA ŠPORTNIKA

- 16 Vadba nas ohranja zdrave - da, teoretično!  
Jeanette Crosland, The Coach 20

### PREHRANA

- 17 Športne poškodbe: s posebno prehrano do hitrejšega okrevanja  
Kevin Tipton,  
Peak Performance 274, marec 2009

### ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

- 20 Zdaj pa vse skupaj: novosti na področju sočasnega treninga  
James Marshall,  
Peak Performance 274, marec 2009

#### TERAPEVTSKE TEHNIKE

- 22 Drži, skrči, sprosti in odskoči  
Jane Johnson, SIB 87, marec 2009

#### POOPERATIVNA REHABILITACIJA

- 25 Šport po operaciji v trebušni votlini  
Adrian March, SIB 88, april 2009

#### PREGLED RAZISKAV

- 28 Zakaj oslabi, kako jo okrepimo  
Vse o mišici gluteus medius (srednja zadnjična mičica)  
Nick Grantham,  
Sports Injury Bulletin 87, marec 2009
- 29 Tveganje poškodbe prednje križne vezi in moč upogibalk kolen  
Clin J Sport Med. januar 2009; 19(1):3-8; objavljeno v PP 273, marec 2009
- 29 Podoba nogometašev se spreminja  
J Sports Sci. 2009, marec; 27(5):419-26; povzetek v PP 274, marec 2009