

VSEBINA julij - avgust 2009

TRENIRANJE ŠPORTNIH VEŠČIN

3 "Kartografija možganov": po novih poteh k boljšemu izvajanju veščin

Steve Robson,
Peak Performance 275, maj 2009

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE (1)

5 Intenzivnost ali količina?

David Lowes,
The Coach 8

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE (2)

9 Trening specifične moči sprinterjev

Phil Gardiner,
The Coach 10, maj-junij 2002

POŠKODBE

11 Stresni zlomi mladih tekačev na srednje in dolge proge

Chris Benham,
The Coach 10, maj-junij 2002

VEČ KOT SAMO SNOVANJE TRENINGA

12 Uspešno treniranje

Brendan Hackett,
The Coach 2

POŠKODBE KOLENA

14 Sindrom patelofemoralne bolečine

Dr. Lyle J. Micheli,
The Sports Medicine Bible, Harper Perennial, 1995

DOPING

18 Znanstven pristop k oblikovanju "čistega moštva"

Alicia Filley,
Peak Performance 275, maj 2009

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE

21 Vitamin C in imunski sistem po treningu

Int J Sports Physiol Perform.; dec. 2008; 3(4): 516-30;
objavljeno v *Peak Performance 274, marec 2009*

21 Potapljanje v mrzlo vodo in turnirski nogometni dosežki

J Sports Sci., marec 2009; *Peak Performance 275, maj 2009*

22 Kosmiči in mleko za okrevanje po naprežanju

J Int Sports Nutr., 14. maj 2009; 6(1):11

22 Optimalen tempo vožnje na 30km

J Strength Cond Res., 20. april 2009