

# Vsebina

## MARATON

- 3 Kako je nekdanji zaležanec odkril talent in nato s pomočjo znanosti postal vrhunski maratonec**  
Keith Anderson,  
*Peak Performance 189*

## ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

- 6 Zakaj so dolgi teki tako pomembni**  
Derek Parker,  
*The Coach 14*
- 6 Trening za nastop v neenakomernem tempu**  
Derek Parker,  
*The Coach 13*
- 7 Trenirati za nastopanje**  
David Lowes,  
*The Coach 5*

## ŠPORTNA PREHRANA

- 10 Hrana za okrevanje: močno orožje proti pretreniranosti**  
Dr. Michael Saunders,  
*Peak Performance 276, junij 2009*

## ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

- 13 Korenine atletskih tehnik**  
Tom McNab,  
*The Coach 30, september – oktober 2005*

## TRENIRANJE MARATONA

- 16 Program za nespecialista, ki smo ga preskusili v laboratoriju in na cesti**  
Tim Noakes,  
*Peak Performance 189*

## ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

- 18 Presnovni kazalci vrhunskega dosežka**  
*Japanese Journal of Physiology, 52, 181–190, 2002*
- 18 Tveganje poškodb maratonskih novincev**  
*Clinical J Sports Med 2002; 12:18–23;*  
*Peak Performance 189*
- 18 Narava in trening = etiopski tekaški uspehi**  
*Med Sci Sports Exerc, letnik 35, št., 10 str. 1727–1732; v Peak Performance 190*

## NAPREZANJE IN SRCE

- 19 Ali je z vadbo povzročena utrujenost srca posledica poškodb srčne mišice?**  
Natalie Middleton *in* Rob Shave,  
*Peak Performance 190*

## Z NAPREZANJEM POVZROČENA ASTMA

- 20 Globoko vdihnite in se naučite astmo obvladovati brez zdravil**  
Allison McConnell,  
*Peak Performance 193*

## PREHRANA

- 23 Najboljša hrana in prehranska dopolnila proti starostnim tegobam s sklepi**  
Andrew Hamilton,  
*Peak Performance 192*

## ERGOGENO SREDSTVO

- 26 Soda bikarbona: rezultati bodo vzhajali**  
Keith Baar *in* Andrew Philp,  
*Peak Performance 280, september 2009*

## ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

- 29 Tek bolje kot katerikoli laboratorijski test napoveduje tekaške sposobnosti**  
Tim Noakes

## TRENIRAJMO KOT KENIJCI

- 29 Česa se lahko naučimo od Kenijcev?**  
Toby Tanser