

VSEBINA maj-junij 2005

PISMO IZ AUCKLANDA

Arthurjeve sledi

Scott Winton

ERGONOMIJA

Težave s sedenjem

Sean Fyfe

TEK NA VRH

Iz Lydiardove tekaške zapuščine

Arthur Lydiard

ENERGIJA

Presnovni učinek vadbe – ali kako telo še dela, ko vi že počivate

John Shepherd

TRENING ZA MOČ

Mlade športnike je treba spodbujati k treniranju z utežmi

Paul Gamble

VAJA MESECA

Dviganje na prste na trenažerju

John Shepherd

PREHRANA

Ali bi bil lahko kalcij novo odkritje športne prehrane?

Andrew Hamilton

PRIPRAVE Z DVAKRATNO OLIMPIJSKO PRVAKINJO

Na pripravah s Kelly Holmes: pogled trenerke

Stella Bandu

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

Skrivnost "sisu" in kako se je razvil Lasse Viren

Rolf Haikkila

ZA ZAČETNIKE

Hiter tečaj fiziologije naprežanja

Frank Horwill

RAZGLEDI PO SVETU

Spremljanje treninških obremenitev

Aaron Coutts in sodel.

O teku na 400m

Galina Buharina