

TRENING IN HORMONI

Z utežmi trenirajte hormone

John Shepherd, Peak Performance 223

VAJA MESECA

Globinski skok

John Shepherd, Peak Performance 223

TRENIRANJE

Kaj lahko za kondicijo naredimo v globoki vodi

Peak Performance 223

NAVODILA GLEDE DOPINGA

Nova navodila Svetovne protidopinške agencije (SPA) za leto 2006 – kako zadevajo športnike?

Andrew Hamilton, Peak Performance 223

DOLGOROČNI RAZVOJ ŠPORTNIKA

Kako se lotimo faze "treniranja za treniranje"

Ian Stafford, Coaching Edge 2, zima 2006

NADARJENI ŠPORTNIKI

Kako naj trenerji ravnaajo z zgodaj dozorelimi talenti

Peter Shakespear, Coaching Edge št. 2, zima 2006

GEBRSELASSIEJEVA MODROST

Odštevanje do Amsterdama

Richard Nerurkar, The Coach 32, zima 2006

KAKO...

...razvijati mlade športnike v telovadnici

Alex Wolf, Coaching Edge 2, zima 2006

DOLGO ALI KRATKO

Raztezanje: ali je smiselno?

Sean Fyfe, Sports Injury Bulletin 53, oktober 2005

ANALIZA DISCIPLINE

Kako teči 800 in 1500m?

Peter Coe, Winning Running, 1996

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE

Za Peak Performance poroča Isabel Walker

Za boljše dosežke v triatlonu plavajte počasneje

Br J Sports Med 2005; 39:960-964

Še en udarec terapiji z estrogenom

Med Sci Sports Exerc, vol 37, št. 10, str. 1741-1747

Novo svarilo glede krvnega dopinga

Br j Sports Med 2005; 39; 872-873

Dehidracija ogroža možgane

Isabel Walker, Sports Injury Bulletin 53, oktober 2005

Malo antioksidantov v hrani – slaba dostava energije

Lipids, 2005; 40(4): 433-5; Peak Performance 219

Pri roki je pomoč proti glavobolu nogometašev

Br J Sports Med 2005; 39: 552-55; Peak Performance 219

Značilnosti začetne faze leta smučarskih skokov z OI v Salt lake Cityju

Medline, splet

Individualni slogi leta pri smučarskih skokih: rezultati z OI v Salt lake Cityju

Schmolzer B, Muller W., Medline, splet

Treniranje in prebivanje na veliki nadmorski višini ne pripomore k dosežkom na višini morske gladine

Brent Rushall, Coaching Science Abstracts

Hipoksično dihanje pospeši eritropoezo

Brent Rushall, Coaching Science Abstracts

IZ ZGODOVINE TRENIRANJA

Kako sem treniral Lasseja Virena

Rolf Haikkola, The Coach 29, julij-avgust 2005

DOPING IN PREHRANSKI DODATKI

Opozorilo: onesnaženi prehranski dodatki lahko resno ogrozijo vašo športno pot

Ron Maughan, Peak Performance 223