

VSEBINA 1-2008

UREDNIKOVA BESEDA

Zmagovanje

Janez Penca

FIZIOLOGIJA

Trajanje – intenzivnost – okrevanje: novo pojmovanje treniranja

Eddie Fletcher, Peak Performance 253, november 2007

UPORABNA ZGODOVINA

Postopki treniranja sprinta

Valerij Borzov, olimpijski prvak v tekih na 100 in 200m v Münchnu 1972

MODRO TRENIRANJE

Seks na hitrem pasu – zakaj sprinterji in sprinterke ne bi smeli trenirati enako?

John Shepherd, Peak Performance 254, november 2007

FIZIOLOGIJA

Trening z nizkimi zalogami glikogena – ključ do vrhunskega dosežka?

Andrew Hamilton, Peak Performance 254, november 2007

PREHRANA

Zgodba o mleku in mišični masi

Amanda Carson, Peak Performance 254, november 2007

KREPITEV TRUPA

Ali lahko trup tudi preveč okrepimo?

Alicia Filley, Peak Performance 255, januar 2008

TRENIRANJE EKSPLOZIVNE MOČI

Moč in slava – razvijmo eksplozivno moč za zmagovalni dosežek

John Shepherd, Peak Performance 255, januar 2008

TRENIRAJMO PAMETNO

Koliko kilometrov je dovolj?

Jason Karp, The Coach 38, jesen 2007

TRENIRAJMO PAMETNO

Odkrijte skriti zaklad piramide

Clive James, The Coach 38, jesen 2007

KDO SO BODOČI ZMAGOVALCI

Kje je naša prihodnost?

Dave Collins, The Coach 36, pomlad 2007

TRENIRAJMO PAMETNO

Boter odgovarja na vprašanja

The Coach 37, poletje 2007

Strokovnjak ali alkimist?

William Winstone, Coaching Edge 10, zima 2007-08

RAZISKAVE ZA PRAKSO

Poroča Andrew Hamilton

Kreatin in alergijsko vnetje pljuč

Peak Performance 250, september 2007