

VSEBINA marec – april 2008

TRENING ZA MOČ PLAVALCA

Ozemljeni! Suhi trening za eksplozivne plavalne dosežke

Nick Grantham, Peak Performance 256, posebna številka, januar 2008

FIZIOLOGIJA

Ali naj se plavalci za boljšo kondicijo bojujejo zoper maščobo?

Andrew Hamilton, Peak Performance 256

TRIATLON

Triatlon – zakaj plavalni, kolesarski in tekaški trening ni dovolj

Nick Grantham, Peak Performance 257

HIDRACIJA

Preden pijete pomislite!

Andrew Hamilton, Peak Performance 257, februar 2008

POŠKODBE

Preprečevanje poškodb – čvrst pristop k teku

Matt Lancaster, Peak Performance 259, april 2008.

TRENIRANJE MOČI

Delo, počitek in igra za maksimalno (eksplozivno) moč

John Shepherd, Peak Performance 259, april 2008

TRENIRANJE

Priljubljene zablode in norost trenerjev!

Tom McNab, Peak Performance 259, april 2008

TEHNIČNE STVARI

Moje ljubezensko razmerje z laktatom

Jason R. Karp, The Coach 39, zima 2007

NAREDIMO TRENIRANJE BOLJ UČINKOVITO

Treniranje vzdržljivosti otrok in mladostnikov

David Lowes, The Coach 27, marec-april 2005

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE

Poroča Andrew Hamilton

Delovanje žveplo vsebujočih antioksidantov med intenzivno obremenitvijo

J Physiol Sci 2007, november 15; posredovano v Peak Performance 255, januar 2008

Telesna maščoba in dosežek v trojnem triatlonu

Res Sports Med 2007; 15(4): 257-69

Stanje treniranosti spremeni maksimalno srčno frekvenco

Int J Sports Med 2007; 24; posredovano v Peak Performance 254, november 2007

Režimi kopičenja ogljikovih hidratov (OH) v mišicah in dosežki v teku

Int J Sports Med 2007, november 14; posredovano v Peak Performance 255, januar 2008

Še več dokazov, da antioksidanti koristijo dosežkom

J Sports Sci. 2007, september; 25; posredovano v Peak Performance 250, september 2007

Ali lahko z jemanjem aspartata in asparagina ublažimo utrujenost?

J Sports Med Phys Fitness 2007; 47(4): 422-6

Nevarnosti prehranskih dodatkov

J Anal Toxicol 2007; 31(9): 601-4

Natrijev bikarbonat (soda bikarbona) pripomore k boljšim dosežkom plavalcev

Int J Sports Med, 2007, 14. november, e-objava pred tiskom

Maksimalna eksplozivna moč in dosežki v času brušenja forme plavalca

Int J Sports Med, 2007, 24. oktober, e-objava pred objavo v tisku