

VSEBINA maj – junij 2008

KAJ JE NOVEGA V TRENINGU VZDRŽLJIVOSTNIH TEKOV

Povzetek najnovejših odkritij športne znanosti

The Coach 40, pomlad 2008

ZA BOLJŠE TRENIRANJE

Dvanajst bistvenih stvari za uspešen nastop v maratonu

UČENJE ŠPORTNIH TEHNIK

Vsemogočna tehnologija ne bo nikoli nadomestila trenerjevih oči in njegovega posredovanja na prizorišču treniranja

Track Coach 183, pomlad 2008

ZA BOLJŠE TRENIRANJE

Nimate kje trenirati?

David Lowes, The Coach 2, poletje 2000

GENETIKA

Treniranje telesnega tipa – ali smo sužnji genov "telesnega tipa"?

John Shepherd, Peak Performance 251, Oktober 2007

KAKO NUJEN JE MONITOR SRČNE FREKVENCE

Omejitve treniranja glede na frekvenco srčnega utripa – ne postanite sužnji ritma!

Dr. Gary O'Donovan in Romain Denis, Peak Performance 251, oktober 2007

NAČRTNO DO CILJA

Peter Coe: program treniranja

Peter Coe, Winning Running, successful 800 in 1500 racing and training str. 58-63

PSIHOLOGIJA V HIMALAJI

Glava v oblakih – psihologija višinskega plezanja

Andy Lane in Greg Whyte, Peak Performance 260, april 2008

OBVLADOVANJE TVEGANJ NA EKSTREMNIH NADMORSKIH VIŠINAH

Ali morajo alpinisti umirati na Everestu?

Jeremy Windsor, Peak Performance 260, april 2008

ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

Ribje olje in imunski sistem plavalcev

Prostaglandine Leukot Fatty Acids, 2007, 6. oktober, e-objava pred tiskom

Kolagen hidrolizat in bolečine v sklepih

Curr Med Res Opin., 15. april 2008 (e-objava pred tiskom; vir: Peak Performance 262, junij 2008)

Zelo intenziven trening izzove pojav krvi v urinu in zahteva dolgotrajnejši počitek

Coaching Science Abstracts, e-objava

Kalibracija ure in vzdržljivostni dosežki na kolesarskem ergometru

J Sci Med Sport 2008; 18; e-objava pred tiskom, iz Peak Performance 261, maj 2008

SMO LAHKO MOČNI IN NESTABILNI?

Spravite se s te žoge

Sports Injury Bulletin 79, maj 2008

IZ ZGODOVINE TRENIRANJA

Kako je treniral Ivo Van Damme

Edmond Van den Eynde

