

VSEBINA oktober –november 2008

PREHODI

Od rekreativne maratonke do olimpijke

Steve O'Callaghan, FHS, oktober 2004

LYDIARD O PRIPRAVI NA MARATON

Maraton

Run to the Top

CERUTTY O PRIPRAVI NA MARATON

Maraton

Larry Myers, Treniranje s Ceruttyjem, World Publications, 1977

TRENIRANJE

Zakaj in kako lahko izboljšate skakalne sposobnosti

John Shepherd, Peak Performance 238

VRHUNSKA VZDRŽLJIVOST

Še nekaj razlogov, zakaj Kenijci vladajo v vzdržljivostnih tekih

Lawrence Lantz, Track Coach 185, jesen 2008

FIZIOLOGIJA

Zbadanje pri strani – zakaj lahko bodec športnega polboga prisili, da odstopi

Dr. Alison McConnell, Peak Performance 249, avgust 2007

PSIHOLOGIJA

Na kolenih zaradi tekmovalne zaskrbljenosti in strahu? Ne!

Dr. Kostas Karageorghis, športn, Peak Performance 243, april 2007

GORIVO ZA MARATON

Kako napolniti rezervoar

Asker Jeukendrup, Coaching Edge 1, jesen 2005

NAJ BO TRENING BOLJ UČINKOVIT

Maraton – stvar matematike

Frank Horwill, The Coach 15

PREHRANA ZA VZDRŽLJIVOST

Vzdržljiva moč – optimiziranje mišične mase za vzdržljivost

Dr. Michael Saunders, Peak Performance 252

UTRUJENI IN BLEDI

Slabokrvnost pri športnikih

Jeremy Windsor, SIB 82, september 2008

POŠKODBA, KI JO VSI POZNAMO

Občutljive kite – ne dovolite, da bi postale vaša Ahilova peta

Matt Lancaster, Peak Performance 266, avgust 2008

UREDNIKOVA BESEDA

Koliko so vredni naši olimpijski junaki?