

Vsebina 6/2009

IZKORISTITE ZIMO

3 Kako dobri ste v sestavljanju?

Bruce Longden, *The Coach 3*

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

5 Mentalna priprava na pomladni maraton

Dr. Antoinette Minniti, *The Coach 26, januar–februar 2005*

ZNANOST O TRENIRANJU

7 Popravimo običajne nesporazume glede vzdržljivostnega treninga

dr. Andrew N. Bosch, *The Coach 33*

FIZIOLOGIJA VESLANJA

11 Življenje na vrhu – kako testirajo in spremljajo vrhunske veslače?

Dr. Richard Godfrey in Greg Whyte, *Peak Performance 240*

BORILNI ŠPORTI

13 Pripravljeni na boj! – znanstven pristop k treniranju borilnih športov

mag. James Marshall, *Peak Performance 241*

BELJAKOVINSKA PREHRANA

16 Beljakovine za maksimalno mišično maso – ali je mogoče imeti preveč dobrega?

Kevin Tipton, *Peak Performance 252*

NAJ BO VAŠE TRENIRANJE BOLJ UČINKOVITO

20 Osamljenost tekača na dolge proge... in trenerja

David Lowes, *The Coach 26*

PREHRANA

23 Nitrati: od grožnje zdravju do športnega junaka!

Andrew Hamilton, *Peak Performance 281, november 2009*

TRENIRANJE

26 Učinkovit vzdržljivostni trening: zakaj zlata sredina ne velja!

Joe Beer, *Peak Performance 281, november 2009*

ŠPORTNE POŠKODBE

28 Kaj pravzaprav poskušamo pozdraviti?

Mark Alexander, *SIB 93, oktober 2009*

UREDNIKOVA SPOROČILA

30 Kdo omogoča izhajanje Vrhunskega dosežka

30 Širite besedo

30 Spoštovani naročniki

30 Arhiv VRHUNSKEGA DOSEŽKA – 1.300 člankov, kovačnica vaših uspehov