

## Vsebina 2/2011

### UREDNIKOVA BESEDA

#### **Hipotetično ali zares srečni?**

*Janez Penca*

### ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

#### **Okrepimo duha**

*Barry Worall, The Coach 13*

### FARMAKOLOGIJA

#### **WADINI najhujši**

*Jeremy Windsor, SIB 103, oktober 2010*

### KOLESARSTVO

#### **Kaj so miti in kaj dejstva**

*Joe Beer, Peak Performance 286, april 2010*

### PRIMERJAVA

#### **Kako bi jo Lance Armstrong odnesel v čolnu**

*dr. Stephen Seiler, spletni vir*

### PREHRANA

#### **Zeleni čaj: obet za zlate dosežke?**

*Andrew Hamilton, Peak Performance 286*

### NAČRTOVANJE TRENINGA

#### **Mislimo vnaprej: periodizacija treninga**

*Peter Coe, Winning Running, The Crowood Press, 1996, str. 73–81*

### TRENIRANJE

#### **Naj bi trenerji spreminjali tehniko teka tekačev na srednje in dolge proge?**

*Kirk Reynolds, Track Coach 195, pomlad 2011*

### BAZA PODATKOV

#### **Ali tek povzroča artritis kolena?**

*Benan Dala-Ali, SIB 106, februar 2011*

### PO POŠKODBI

#### **Kako se prikloniti**

*Chris Mallac, SIB 106, februar 2011*