

Vsebina:

VZDRŽLJIVOSTNO SMUČANJE, BIATLON IN VZDRŽLJIVOSTNI TEK

Kaj imajo skupnega uspešni programi treniranja vzdržljivosti

Track Coach 169, jesen 2004

NAJ BO TRENIRANJE ŠE BOLJ UČINKOVITO

Kritični premislek o starem-novem načinu treniranja

Ian Roberts, The Coach 25, november-december 2004

Hiter tečaj fiziologije naporov

Frank Horwill, The Coach 25, november-december 2004

Živci nadzirajo delovanje mišic

Frank Horwill, The Coach 25, november-december 2004

TEK

Kako močno obremeniti mlade tekače?

Bruce Tulloh, The Coach 24, september-oktober 2004

RAZGLEDI PO STROKI

Treniranje skoka v daljino in troskoka na pnevmatičnih površinah

Grigorij Popov in Vladimir Ljah, New Studies in Athletics (IAAF)

Specifičnost treniranja tekov na srednje proge

Ants Nurmekivi, Sports Sciences Collection, Estonija

Statično raztezanje poslabša eksplozivno moč

Dick Moss, Physical Education Digest (Kanada)

GORNIŠTVO

Ergogene substance in alpinist

Dr. Bojan Knap

HIPOKSIČNI TRENING IZ PRVE ROKE

Nataša Lačen o višinski aklimatizaciji

Nataša Lačen, povzetek diplomske naloge na FŠ

TECITE BOSONOGI

Naraven korak za vzdržljivostnega športnika

Dennis G. Driscoll, Track Coach 168, poletje 2004

PROJEKT - 3.DEL

Ustvarjamo prvake

Ron Mayes, FHS 24, julij 2004

KAJ PRAVI ZNANOST

Selektivni učinki kreatina

Peak Performance 207, januar 2005

Kakšne so lahko posledice, če smo prikrajšani za spanje

Peak Performance 207, januar 2005

Trening plesa za smučarske tekače

Sports Injury Bulletin 44, november 2004

POŠKODBA

Boleča pogačična kita

Rod Jaques, Sports Injury Bulletin 44, november 2004

RAZLOG

Zakaj sem stopil na to pot