

## Vsebina 6/2015

### KOLESARJENJE

#### **Kolesarji: ne občutite pritiska!**

*Andrew Hamilton Peak Performance 345, oktober 2015*

### EKSPLOZIVNA IN ELASTIČNA MOČ

#### **Pliometrični kondicijski trening za atlete in druge športnike, katerih dosežke (tudi) določa eksplozivna in elastična moč**

*James Radcliffe, Robert Farentinos, Track Coach 212, poletje 2015*

### UČINKOVITO TRENIRANJE

#### **Visokointenzivni intervalni trening (VIIT): pripravite se, ne da bi vas podrlo na kolena**

*Andrew Hamilton, Peak Performance 346, november 2015*

### PREHRANJEVANJE

#### **Razstrupljanje: dejstvo ali zmota?**

*dr. Nick Tiller, Peak Performance 346, november 2015*

### PREHRANJEVANJE ŠPORTNIKA

#### **Sadje, zelenjava in bajke o fruktozi**

*dr. Nick Tiller, Peak Performance 345, oktober 2015*

### NE LE ETIKA, TUDI ZDRAVJE

#### **Pogovor o dopingu: dr. Lovro Žiberna**

*Pogovarjal se je: Marjan Žiberna*

### POSTANIMO DOBRI TRENERJI OTROK

#### **Vsiljen napredek ali "počasi kuhani otroci" v športu – kaj si želimo in kaj je prav?**

*David Turner*

### ZDRAVJE KIT

#### **Tendinitias ali tendinoza: vnetje ali degeneracija?**

*Alicia Filley, SIB 149*

### ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

#### **Poškodbe mišic upogibalk kolena: ekscentrična rešitev**

*e-objava pred tiskom*

#### **Več vode, prosim!**

*e-objava pred tiskom*

#### **Pustite nam, da se česa naučimo sami!**

*Janez Penca*