

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