

Vsebina 5/2015

GORSKI TEKI

Po hribih in dolinah

Norman Mathews, YPT 19

ULTRADOLGI TEKI

Fiziologija in treniranje ultravzdržljivostnega teka

Alan Ruddock, Peak Performance 344, september 2015

KOLESARSTVO

Moč in sijaj

Andrew Hamilton, Peak Performance 344, september 2015

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

Ali lahko z metodami šprinta razvijamo tudi vzdržljivost?

John Shepherd, Peak Performance 344, september 2015

ŠOLA KREP(K)OSTI ZA NAS VSE

Bašir Mohamed Rezai, pogumni gorski tekač

Marjan Žiberna, besedilo; Tomo Šarf, fotografija

SPANEC IN ŠPORTNE POŠKODBE

Kako je krajši spanec povezan s športnimi poškodbami

Trevor Langford, Peak Performance 343, poletje 2015

Kdaj je najboljši čas, da se odpravite spat?

Alan Ruddock, Peak Performance 342, poletje 2015

PSIHOLOGIJA

Novosti na polju mentalnih predstav, vizualizacije in mentalnega urjenja

dr. Costas Karageorghis in dr. David-Lee Priest, Peak Performance 341, poletje 2015

POŠKODBE: ŠTUDIJA PRIMERA

Gledanje televizije: nenavaden primer tendinopatije Ahilove kite

Chris Mallac, SIB 132

ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

Aspirin na dan . . .

objavljeno v Peak Performance 344, september 2015

Aktivno počivanje

posredovano v PP 344, september 2015

ŠPORTNI IZZIV O DOPINGU

Kar si, je tako glasno, da ne slišim tvojih besed, ki trdijo nasprotno

Janez Penca