

# sumario

julio - agosto 2005

**2** editorial

**3** instinto deportivo  
EVA VALERO: LA SONRISA DEL  
IRONMAN

**6** teoría del entrenamiento  
LA SUPERCOMPENSACIÓN  
TRAS EL ENTRENAMIENTO

**10** natación  
ANÁLISIS DE LA NATACIÓN:  
"NATAción TRIATLÓN VERSUS  
NATAción PISCINA

**16** nutrición  
LA NUTRICIÓN PARA LA COM-  
PETICIÓN: "CÓMO COMER Y  
BEBER ANTES, DURANTE Y DES-  
PUÉS

**18** preparación física  
EL ENTRENAMIENTO DE LA  
FUERZA EN EL TRIATLÓN

**24** psicología  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA  
DEL ENTRENADOR TRAS UNA  
LESIÓN

**26** teoría del entrenamiento  
APRENDER A PLANIFICAR 1:  
"BASES TEÓRICAS DE LA PLANI-  
FICACIÓN

**32** fisioterapia  
LA FASCITIS PLANTAR

**34** ciclismo  
ADAPTACIÓN DE UNA BICICLE-  
TA PARA EL TRIATLÓN

**40** en el próximo número

