

sumario

septiembre - octubre 2005
número 2

2 editorial

3 instinto deportivo
Nuria Fernández: "La fuerza de la motivación"

8 natación
Análisis de la natación: natación triatlón versus natación piscina II

12 fisiología
Las fibras musculares: su adaptación al entrenamiento

18 preparación física
El entrenamiento pliométrico

24 especial
Los biorrítmos: que la fuerza te acompañe

28 psicología
El estrés asociado a una buena planificación deportiva

32 nutrición
La suplementación

36 teoría del entrenamiento
Aprende a planificar II: la planificación plurianual

40 ciclismo
Diferencias entre los ciclistas de fondo en carretera

44 fisioterapia
La periostitis tibial

46 mi opinión
¿Dónde están los valores del fitness?

48 en el próximo número

