

# sumario

noviembre - diciembre 2005  
número 3

**2** editorial

**3** instinto deportivo  
Arturo Casado: "El nuevo  
ídolo del 1500 español"

**8** triatlón  
Análisis del triatlón: La T1

**12** teoría del entrenamiento  
Aprender a planificar III

**18** preparación física  
La electroestimulación: entrena-  
miento con electroestimuladores

**22** psicología  
Factores y elementos asociados  
al concepto de estrés

**26** nutrición  
La nutrición precompetición

**30** teoría del entrenamiento  
Sistemas y métodos para  
mejorar la resistencia

**36** publirreportaje  
Club La Santa

**40** especial  
Oposiciones a bombero:  
La preparación física

**44** fisioterapia  
La rotura de fibras

**47** calendario de  
competiciones  
Noviembre - Diciembre

**48** en el próximo número

