

sumario

enero - febrero 2006
número 4

2 editorial

3 instinto deportivo
Txente García Acosta
"La constancia del oportunista"

8 triatlón
Análisis del triatlón:
"Ciclismo en triatlón
vs ciclismo en ruta"

12 teoría del entrenamiento
Ejercicios de musculación:
Fundamentos de kinesiólogía
y biomecánica

18 raids de aventura
Raids de aventura:
¿riesgo, emoción, sufrimiento,
estrategia, orientación...?

23 calendario
de competiciones
Atletismo, ciclismo y duatlón

24 calendario 2006

27 nutrición
La nutrición durante la competición

30 psicología
El valor funcional del estrés

34 preparación física
El entrenamiento pliométrico II

40 mujer y competición
Lo mejor deportivamente
tras ser "mamá"

44 especial
El GPS aplicado al deporte

48 en el próximo número



2



8



12



27



18



30



40



44