

sumario

marzo - abril 2006
número 5

2 editorial

3 noticias breves

4 instinto deportivo

Serge Girard
"El marino de los continentes"

8 triatlón

Análisis del triatlón
"Ciclismo en triatlón
vs ciclismo en ruta II"

12 preparación física

Ejercicios de musculación
"La sentadilla"

16 teoría del entrenamiento

El entrenamiento de la flexibilidad
Estudio de la flexibilidad a través
del desarrollo de su componente
elástico (1ª parte)

20 nutrición

La nutrición postcompetición

24 psicología

¿Cómo afrontar el estrés
de una competición?

28 atletismo

Cross
La dureza del campo a través

34 fisiología

Las agujetas
¿Amigas o enemigas?

38 mujer y competición

Triatlón en femenino (1ª parte)

42 raids de aventura

Actividades de "segundo orden"
en un raid (1ª parte)

46 calendario

de competiciones

Atletismo, duatlón, triatlón,
mountain bike, raids y ciclismo

48 en el próximo número

