

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

