

sumario

mayo - junio 2006
número 6

- 2** editorial
- 3** noticias breves
- 5** instinto deportivo
Javier Gómez Noya
El regreso del campeón
- 10** triatlón
Análisis del triatlón: La T2
- 14** especial
¿Cómo elegir tu traje de neopreno para el triatlón?
- 18** preparación física
Ejercicios de musculación:
El press de banca
- 22** teoría del entrenamiento
El entrenamiento de la flexibilidad:
Estudio de la flexibilidad a través del desarrollo de su componente elástico (2ª parte)
- 26** nutrición
Las bebidas deportivas
- 28** fisiología
La clave del campeón
- 32** mujer y competición
Triatlón en femenino (2ª parte)
- 36** test de producto
Zapatillas running: Entrenamiento
- 44** especial
Tensiomiografía (TMG)
La ciencia al servicio del deporte
- 48** ciclismo
BTT: El ciclismo más intenso
- 50** raids de aventura
La navegación en los raids de aventura
- 54** calendario de competiciones
- 56** en el próximo número

14



18



22



32



44



50

5



28