

sumario

julio - agosto 2006
número 7

2 editorial

3 noticias breves

6 especial

XV Ironman de Lanzarote:
La magia de la isla de los volcanes

12 triatlón

Análisis del triatlón:
La carrera a pie I

16 atletismo

El entrenamiento de la velocidad
(1ª parte)

20 psicología

¿Cómo puedo combatir el estrés
de una lesión?

24 test de producto

Zapatillas running: Competición

32 fisiología

Doping: Grandes recompensas,
grandes pérdidas (1ª parte)

38 nutrición

La suplementación con creatina

42 ciclismo

El entrenamiento de la fuerza
en el ciclismo:
Gimnasio divino tesoro

46 preparación física

Ejercicios de musculación:
El curl femoral

48 mujer y competición

Entrenamiento deportivo
y alteraciones del ciclo menstrual

54 calendario

de competiciones

56 en el próximo número

