

sumario

septiembre - octubre 2006
número 8

2 editorial

3 noticias breves

8 instinto deportivo

Naroa Agirre:
La ilusión salta con pértiga

12 triatlón

Análisis del triatlón:
La carrera a pie II

16 atletismo

El entrenamiento de la velocidad
(2ª parte)

22 ciclismo

El ciclismo en pista

26 nutrición

La suplementación con glutamina

28 psicología

¿Qué te motiva?...

32 fisiología

Doping: Grandes recompensas,
grandes pérdidas (2ª parte)

36 especial

La prueba de esfuerzo:
¿Para qué nos sirven sus datos?

40 test de producto

Zapatillas running:
Montaña / Trail

46 preparación física

Ejercicios de musculación:
El jalón en polea para dorsal

50 mujer y competición

Rendimiento deportivo
durante el ciclo menstrual

54 calendario
de competiciones

56 en el próximo número



12

8



16



26



22



32



36



46