

# sumario

noviembre - diciembre 2006  
número 9

- 2** editorial
- 3** noticias breves
- 8** instinto deportivo  
Alejandro Valverde:  
La esperanza del ciclismo español
- 10** triatlón  
Cómo iniciar la preparación  
para el triatlón de larga distancia
- 18** atletismo  
El entrenamiento de la velocidad:  
(3ª parte)
- 22** publirreportaje  
100 años de superación  
y compromiso:  
Centenario de Mizuno 1906 – 2006
- 24** natación  
Análisis de la natación:  
El índice de eficacia
- 28** fisiología  
¿Es beneficioso el entrenamiento  
en altura?
- 33** test de producto  
Equípate para este invierno
- 40** nutrición  
La suplementación con proteínas  
y aminoácidos
- 42** preparación física  
Ejercicios de musculación:  
La elevación de talones
- 46** mujer y competición  
Ejercicio físico durante el embarazo
- 50** fisioterapia  
El esguince externo de tobillo
- 54** cursos de formación
- 55** calendario  
de competiciones
- 56** en el próximo número

