

sumario

enero - febrero 2007
número 10

2 editorial

3 noticias breves

8 instinto deportivo

Ana Burgos:
EL alto rendimiento
desde la madurez

14 duatlón

La alternativa para atletas y ciclistas

18 atletismo

Entrenando la resistencia
(1ª parte)

26 natación

Análisis de la natación:
Análisis cualitativo de la técnica

30 test de producto

Ropa para el invierno

34 fisiología

Pruebas de esfuerzo para valorar
la cualidad anaeróbica

39 test de producto

Test de electroestimuladores
musculares

42 mujer y competición

La vuelta a los entrenamientos
tras el embarazo

46 especial

Esquí de fondo:
Una alternativa de entrenamiento
en invierno

51 Fisioterapia

Lesión del tendón de Aquiles

54 cursos de formación

54 calendario
de competiciones

56 en el próximo número

