



sumario

mayo - junio 2007
número 12

2 editorial

3 el podium

8 instinto deportivo
Marta Domínguez:
Carácter de atleta

14 triatlón
Mis niños de más de 40

18 atletismo
Entrenando la resistencia:
(3ª parte) La planificación
del entrenamiento

24 ciclismo
El calor:
Nuestro fiel compañero de verano

29 nutrición
La cafeína en el deporte

32 test de material
Zapatillas running
para entrenamiento

40 fisiología
El entrenamiento en hipoxia:
Imprescindible para la mejora
de la resistencia

46 especial
Rollerski:
Esquiar todo el año

50 mujer y competición
Testimonios de mamás deportistas

54 raids de aventura
Raids de Aventura:
Pruebas de esfuerzo para todos
los gustos

58 fisioterapia
Lesión del menisco

61 cursos de formación

62 calendario
de competiciones

64 en el próximo número

