

sumario

julio - agosto 2007
número 13

2 editorial

3 el podium

10 especial

XVI Ironman de Lanzarote:
Gran triunfo de Eneko Llanos

16 instinto deportivo

Eneko Llanos:
La templanza de un campeón

20 natación

Ejercicios para la mejora
de la técnica de croll

24 ciclismo

El reto del año

30 test de material

Equipaciones para competición

40 fisiología

Ácido láctico:
¿amigo o enemigo?

46 preparación física

Características del calentamiento
en voley playa

50 raids de aventura

La Bicicleta Todo Terreno
en los Raids

54 fisioterapia

Lesión del ligamento
lateral interno de la rodilla

56 mujer y competición

La nutrición de la mujer deportista

61 cursos de formación

62 calendario
de competiciones

64 en el próximo número

