

# sumario

septiembre - octubre 2007  
número 14

- 2 editorial
- 3 el podium
- 8 instinto deportivo  
**Chema Martínez:**  
El trabajo bien hecho
- 14 triatlón  
**La preparación para el Ironman:**  
(1ª parte) ¿Cuánto entrenar?
- 20 atletismo  
**Decatlón:**  
La verdadera prueba reina  
del atletismo
- 26 natación  
Entrenamiento de la técnica  
en natación
- 30 ciclismo  
¿Existe el pedaleo redondo?
- 36 test de material  
**Suplementos nutricionales  
para mejorar el rendimiento:**  
(1ª parte) Energéticos
- 44 preparación física  
¿Cómo nos recuperamos?
- 48 mujer y competición  
**La nutrición de la mujer deportista:**  
(2ª parte)
- 52 raids de aventura  
La Orientación y el Trekking
- 58 fisioterapia  
Luxación anterior de hombro
- 61 cursos de formación
- 62 calendario  
de competiciones
- 64 en el próximo número

