

sumario

marzo - abril 2008
número 17

2 editorial

3 el podium

8 instinto deportivo

Mayte Martínez:
Fuerza y constancia

14 atletismo

Entrenamiento de la técnica:
Un camino hacia la mejora de la economía de carrera. (1ª parte)

20 natación

Aplicación de nuevos métodos:
para mejorar el rendimiento del nadador de resistencia

24 ciclismo

Entrena tu bici sin salir de casa

30 test de material

Zapatillas running:
entrenamiento

38 atletismo

Carreras de montaña:
competición y naturaleza

44 nutrición

Ayudas ergogénicas
para el deporte de fuerza y potencia

50 mujer y competición

Prevención y tratamiento de la triada. (2ª parte)

54 raids de aventura

El descenso de barrancos

58 fisioterapia

Lesión muscular de los isquiotibiales:
región posterior del muslo

62 calendario

de competiciones



8



38

