

sumario

mayo - junio 2008
número 18

2 editorial

3 el podium

10 instinto deportivo
Óscar Pereiro:
Inconformismo y habilidad

16 atletismo
Entrenamiento de la técnica:
Un camino hacia la mejora
de la economía de carrera.
(2ª parte)

22 natación
Las pruebas de velocidad

26 especial
¿Es caro ser triatleta en España?

32 test de material
Equipaciones atletismo
para primavera y verano

38 nutrición
Ayudas ergogénicas para el deporte
de resistencia

46 teoría de entrenamiento
El talento deportivo

50 mujer y competición
Situaciones de anemia en la mujer
deportista

56 raids de aventura
Las técnicas verticales y el manejo
de cuerdas

60 fisioterapia
Lesión del tendón rotuliano

62 calendario
de competiciones

