

sumario
julio - agosto 2008
número 19

2 editorial

3 el podium

10 especial
XVII Ironman de Lanzarote

22 atletismo
Entrenar la fuerza
en las carreras de fondo:
Utopía o realidad

30 natación
Virajes:
¿un dolor de cabeza?

34 test de material
Las mejores gafas
para el deporte

40 ciclismo
Estudios biomecánicos
en ciclismo

46 nutrición
La nutrición durante
un Ironman

53 mujer y competición
Pautas de suplementación
ante la anemia

56 raids de aventura
El kayak como deporte
de aventura

60 fisioterapia
Esguince acromioclavicular

62 calendario
de competiciones

