

sumario

septiembre - octubre 2008
número 20

2 editorial

3 el podium

12 instinto deportivo

Marcel Zamora:
El rey de Niza

18 atletismo

La fuerza en las carreras de fondo
(2ª parte): La programación
del entrenamiento

26 ciclismo

¿Cómo medir el potencial
de rendimiento?

32 test de material

Cascos para ciclismo

38 preparación física

La técnica de los ejercicios
de fuerza

44 nutrición

¿Para qué realizar una valoración
nutricional a un deportista?
(1ª parte)

50 mujer y competición

Lesiones "femeninas"

54 raids de aventura

El Montañismo como Deporte
de Aventura. (1ª parte)

60 fisioterapia

Lumbalgia

62 calendario

de competiciones



18

12



26



32



38



44



50



54