

sumario

noviembre - diciembre 2008
número 21

2 editorial

3 el podium

12 instinto deportivo

Carlos Sastre:
La constancia da sus frutos

18 atletismo

Entrenamiento de la musculatura ventilatoria en los deportes de fondo

24 especial

Análisis de la actuación española en los Juegos Olímpicos de Pekín

28 ciclismo

Entrenar por potencia (1ª parte)

34 test de material

Zapatillas running: entrenamiento

40 nutrición

¿Para qué realizar una valoración nutricional a un deportista? (2ª parte)

46 ciclismo

Un gran problema para el ciclista: la espalda

50 encuesta

Los lectores de Sporttraining Magazine eligen a las mejores marcas deportivas

52 mujer y competición

Mitos y estereotipos de la mujer deportista

56 raids de aventura

El montañismo como deporte de aventura (2ª parte)

60 fisioterapia

Osteopatía dinámica de pubis

62 calendario

de competiciones

