

# sumario

marzo - abril 2009  
número 23

**2** editorial

**3** el podium

**10** instinto deportivo

Juan Carlos Higuero:  
El león de Aranda

**16** atletismo

Maratón: estructura  
tu entrenamiento

**22** ciclismo

Entrenar por potencia (3ª parte)  
Planificando la temporada

**28** preparación física

Entrenamiento con pulsómetro  
en las pruebas de fondo

**32** test de material

Neoprenos

**38** especial

Los mejores entrenadores...

**40** atletismo

La intensidad fisiológica  
en las carreras de fondo:  
¿A qué intensidad corremos?

**48** ciclismo

¿Por qué debemos hacer series  
para mejorar?

**52** nutrición

¿Qué es el índice glucémico?

**56** raids de aventura

Las tirolinas en los deportes  
de aventura (2ª parte)

**60** fisioterapia

Stretching Global Activo (S.G.A.)

**62** calendario  
de competiciones



**16**

**10**



**22**



**28**

**32**



**38**



**52**



**56**