

# sumario

mayo - junio 2009  
número 24

**2** editorial

**3** el podium

**12** instinto deportivo

María Vasco:  
La más marchosa

**18** atletismo

Equilibrando el entrenamiento  
para la maratón. (1ª parte)

**24** preparación física

La puesta a punto  
para una competición

**30** ciclismo

Cómo afrontar  
una marcha ciclista

**36** test de material

Equipaciones  
primavera-verano

**42** teoría de entrenamiento

Evaluación del perfil fisiológico  
del corredor de fondo

**50** nutrición

Hidratos de carbono:  
Gasolina de alto octanaje  
para el organismo

**54** especial

Asesoramiento a los  
profesionales del deporte:  
Para garantizarles  
un futuro solvente

**58** raids de aventura

Los competidores  
en raids de aventura:  
¿Cómo es su situación social?

**62** calendario  
de competiciones



**12**

