

# sumario

julio - agosto 2009  
número 25

2 editorial

3 el podium

14 especial

XVIII Ironman de Lanzarote

26 atletismo

Equilibrando tu entrenamiento para la maratón (2ª parte)

32 teoría de entrenamiento

**Periodización del entrenamiento:**

¿Cuál es la cantidad y la calidad óptima de entrenamiento?

40 test de material

Tecnología para el control de tus entrenamientos

46 ciclismo

**La preparación física para el Descenso: Downhill**

50 preparación física

Dolores de espalda y actividad física

56 raids de aventura

Características deportivas de los competidores

60 fisioterapia

Osteopatía

62 calendario

de competiciones

