

**sumario**  
septiembre - octubre 2009  
número 26

**2** editorial

**3** el podium

**14** instinto deportivo

Marga Fullana:  
Triple campeona mundial

**20** triatlón

Entrenamiento para Ironman:  
(1ª parte) Filosofía y fundamentos

**26** triatlón

La importancia del tiempo perdido  
en las transiciones

**32** test de material

Bicicletas MTB

**38** teoría de entrenamiento

Métodos y "Entrenamientos Estrella"  
para las Carreras de Fondo

**46** atletismo

A punto para la maratón:  
El período piramidal (1ª parte)

**50** ciclismo

¿Cómo afrontar el periodo de recu-  
peración entre temporadas?

**54** nutrición

Los antioxidantes en la dieta  
del deportista

**60** fisioterapia

Terapia Miofascial

**62** calendario  
de competiciones

14



20



26



32



38



50



54



60