

sumario

noviembre - diciembre 2009
numero 27

2 editorial

3 el podium

12 instinto deportivo

Mario Mola:
Tri-atleta total

18 triatlón

Entrenamiento para Ironman:
El periodo Preparatorio de Base
(2ª parte)

24 atletismo

A punto para la maratón (2ª parte)

28 teoría de entrenamiento

Periodización del Entrenamiento
en Corredores de Fondo

34 test de material

Zapatillas running entrenamiento

40 especial

Oposiciones a bomberos:
Pruebas de resistencia (1ª parte)

44 psicología

Exigencias psicológicas
del maratón: Algunas claves
para superarlas (1ª parte)

50 ciclismo

Preparación física
para el ciclocross

54 nutrición

Dieta y déficit de hierro
en el deportista

60 fisioterapia

La propiocepción

62 pruebas con encanto

El reto de Las Tres Islas:
¡Si tú quieres puedes...!



12



28



34



44



50



54



62