

# sumario

enero - febrero 2010  
número 28

2 editorial

3 el podium

10 instinto deportivo

**Alemayehu Bezabeh:**  
Cumpliendo sueños

16 atletismo

Tu plan de carrera para la maratón

20 ciclismo

Biomecánica del ciclismo  
y la normativa UCI

26 teoría de entrenamiento

Cuantificación del entrenamiento  
en corredores de fondo

32 test de material

Zapatillas Trail Running

36 bomberos

**Oposiciones a bomberos:**  
Pruebas de resistencia (2ª parte)

42 psicología

**Exigencias psicológicas  
del maratón:** (2ª parte)  
Los momentos previos

48 especial

"Our misión: To enrich the lives of all  
Australians through sport"

52 nutrición

**Técnicas culinarias para optimizar  
la dieta del deportista:** (1ª parte)

58 fisioterapia

La escoliosis en la natación  
deportiva

62 pruebas con encanto

**Media Maratón de Fuerteventura  
Dunas de Corralejo:** La unión  
del desierto y el mar



10



26

