

sumario

marzo - abril 2010
número 29

2 editorial

3 el podium

10 instinto deportivo
Jesús Ángel García Bragado:
Incombustible

16 triatlón
Entrenamiento para Ironman:
El periodo Preparatorio
Fundamental (3ª parte)

22 teoría de entrenamiento
El Calentamiento Dinámico:
Otra opción para calentar

28 atletismo
El estilo de vida del maratoniano
(1ª parte)

32 test de material
Equipaciones para triatlón

38 psicología
Alcanza tus metas:
Claves para establecer objetivos

44 Patinaje
Antecedentes del patinaje en línea

52 bomberos
Oposiciones a bomberos:
Pruebas de natación (2ª parte)

56 nutrición
**Técnicas culinarias para optimizar
la dieta del deportista** (2ª parte)

60 fisioterapia
Vendaje Neuromuscular:
Kinesio Taping

62 pruebas con encanto
RXT Ironterra La Ràpita:
Paraíso del fondista

