

# 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

