

03 Editorial

04 El pódium

10 Instinto deportivo
20º Ironman de Lanzarote:
Timo Bracht logra un nuevo
récord



18 Ciclismo
El ultrafondo ciclista:
Un camino por recorrer

22 Ciclismo
Entrenar por vatios:
Aplicaciones prácticas



28 Patinaje
¿Cómo entrenamos
la técnica en patinaje?



34 I Congreso Mundial
de Ciencia y Triatlón
Análisis de la técnica
de carrera en triatletas

38 Teoría
del Entrenamiento
Entrenamientos de calidad
en corredores (3ª parte):
Capacidad Anaeróbica Láctica



44 Preparación Física
El entrenamiento en circuito
para TRX

50 Psicología
¿Cómo mejorar la confianza
de nuestros deportistas?



56 Carreras de montaña
¿Qué le pedimos
a una zapatilla de montaña?



60 Medicina
Análisis de sangre
en deportistas:
¿Qué hay que saber?

62 Pruebas con encanto
Milenio Titan Desert:
Escribe tu leyenda

