

REVISTA DE  
TRIATLÓN, DUATLÓN  
Y MULTIDEPORTE

Nº 85  
Enero  
Año 2008

TRIATLON

# finisher



3,90  
euros

Medicina

**Prueba de esfuerzo**  
Cómo interpretarla

Pruebas

- BC Copa del Mundo de Eliat
- Ultraman
- Green Cup



Nutrición

**Prepara  
tu menú**

Test de bicicleta  
Litespeed Ghisallo

Temporada olímpica

# Comienza la cuenta atrás

Fisioterapia

**Posturas yoga**  
para estirar la cadera

Entrenamiento

**¿Entrenar solo**  
o acompañado?

Multiaventura

**Portugal XPD Race**  
Victoria del Teva-La Pinilla

Entrevista

**Andreu Alfonso,**  
Director Técnico de la FETRI

# finisher *aventura*

Portugal XPD Race

# El Teva-La Pinilla

se lleva la victoria

■ pag. 48 ■



Más noticias 50