

corricolari es

correr



MEDIO MARATÓN

Plan de entrenamiento
de 12 semanas

PIERNAS MÁS POTENTES

Ejercicios para conseguirlo

MÁXIMA FRECUENCIA CARDÍACA

Cómo conocerla y utilizarla
en nuestra planificación

¿CUÁL ES LA CIUDAD MÁS RÁPIDA?

Ranking con los corredores más veloces

CONSERVAR LA MONTAÑA

Guía para respetarla

9 SEMANAS PARA UN DUATLÓN

Todo lo que necesita saber

Y ADEMÁS:

- Abdominales, resolvemos todas las dudas
- 10 razones para el auto-masaje
- ¿Qué hacer si tiene el menisco roto?
- Los intestinos de los atletas son diferentes
- 6 alimentos que son superalimentos
- El calendario de carreras más completo

LA CARRERA PARA TODOS

11 de MARZO de 2018 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



Tú decides la distancia

Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en www.corricolari.es



Gracias por hacerlo posible



El pasado día 31 de Octubre la atleta Gema Hassen-Bey comenzó el reto para coronar el Teide. La deportista será la primera mujer en silla de ruedas que conquistará el pico más alto de España, la subida al tercer volcán más alto del mundo llevará a Gema entre 10 y 15 días sin descanso. "Voy a ser la primera persona en alcanzar la cima del Teide pero no la última. Esto es una labor de equipo muy grande en la que nos juntamos para alcanzar un objetivo que va a dejar un legado importante para mejorar el mundo", afirma Hassen-Bey. Un legado tecnológico y social que abrirá a personas a las que ahora es resulta imposible, desenvolverse en la montaña.

Gracias Gema.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** El empleado administrativo japonés que desafía las leyes del running / Descubren la proteína que transforma la grasa mala en grasa buena y previene la obesidad / Las mujeres tienen más resistencia pronto superarán a los hombres en los maratones / Así entrena un cuerpo de élite de verdad / Pose el método con el que correr más eficiente y sin lesiones / Los intestinos de los atletas son diferentes / La guía más completa para sacar tus abdominales: 23 dudas resueltas / La importancia del estudio antropométrico en el running / ... 4
- **De todo un poco:** ¿Tratar los juanetes sin pasar por el quirófano? / Tips para combatir los nervios precompetición / Cuatro errores que comete al lavar su ropa de ciclismo / 10 razones esenciales para hacer automasaje / ¿El adelgazamiento localizado es real o no? / Consejos para hacer trail corriendo con su perro / 6 alimentos fáciles de adquirir y mejor que los superalimentos / ¿Qué hacer si tiene el menisco roto? Los patrones del dolor de rodilla / ... 16
- **Nacidos para correr:** Las 20 ciudades con los corredores más rápidos / ... 26
- **El rincón del entrenador:** ¿Está preparado para correr un medio maratón? Prepárelo en 12 semanas / ... 32
- **Nutrición:** Alimentarse en invierno / ... 34
- **En forma:** Ejercicios para potenciar la parte inferior de las piernas / ... 36
- **En forma:** La liberación de endorfinas / ... 38
- **Salud:** Riesgos de alcanzar la frecuencia cardíaca máxima / ... 42
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / ... 48
- **Carreras:** Carrera Vertical NH Collection Eurobuilding, cómo afrontarla / ...
- **Montaña:** Guía para un uso responsable / ... 56
- **Triatlón:** plan de entrenamiento de 9 semanas para duatlón / ... 62
- **El calendario de pruebas más completo / ... 66**



© EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28018 Madrid. Tel: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outsidel@corricolari.es. ■ **CONSEJERA:** Paloma Fernández GP. ■ **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. ■ **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mota. ■ **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mota. ■ **MAQUETACIÓN:** Aida Holguera. ■ **REDACCIÓN:** Sergio Amador, Juan Alberto Gómez. ■ **COLABORADORES:** Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antonio Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Gil (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Estadístico), Alfredo Varona (Periodista), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Potasios (Médico), David Liopis (Psicólogo), Miguel Corbi (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud), Mario Velázquez (Trail). ■ **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez. ■ **PUBLICIDAD:** Pilar Fernández Milla, Miguel Leal, David Muñoz, Sara Herrero. ■ **ADMINISTRACIÓN:** Mercedes San Martín. ■ **INFORMÁTICA:** Gonzalo Cárdenas, Antonio Jardón. ■ **IMPRESIÓN:** GRAFINTER. ■ **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** S.G.E.L.

Depósito legal: M 10157-1986. Outside Comunicación Integral no se responsabiliza ni comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos firmados. Prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotos y cualquier contenido de los que aparecen en esta edición, aun citando su procedencia, salvo permiso escrito concedido por la propia editorial. RVP: 3,00 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con sobretasa aérea: 3,75 euros. Precio suscripción 12 números en España: 36,00 euros. Europa, por avión: 86 euros. Resto del Mundo, por avión: 188 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. E-mail: outsidel@corricolari.es.