

corricolari es

comer

5KM Y 10KM

Planes de entrenamiento
en 8 semanas

NUTRICIÓN

Las 6 reglas del corredor

EN FORMA

Más allá de los 40 años

TRIATLÓN

Las transiciones se entrenan

CARRERAS DE MONTAÑA

Recomendaciones previas ultra trail

PREVENIR LAS LESIONES

Ejercicios que protegen

Y ADEMÁS:

- Entrenar en piscina • Tabla para medir su condición física • 5 señales de estar entrenando mal
- ¿Que es el glucógeno y la glucogenesis • Enemigos de la fascitis plantar • Vencer al muro en el maratón • Correr con calor, lo que hay que saber • El calendario de carreras más completo



24/jun/2018



21km

2800 d+d-

10km



SPORT RANKING

CRONOMETRAJE DEPORTIVO



SUPERANDO RETOS
26
PAG.

Allá donde la mente nos lleve

“Tenéis que encontrar lo que amáis. Y eso es tan válido para el trabajo como para el amor (...) Al igual que con los asuntos del corazón, sabréis cuándo lo habéis encontrado. Y al igual que cualquier relación importante, mejora con el paso de los años. Así que seguid buscando. Y no os paréis. (...) Seguid hambrientos. (...) Seguid alocados”. Este es el consejo de Steve Jobs -cofundador de Apple y de Pixar en la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford en 2005- para mantener el hambre de vivir. A buen seguro los corredores saben de qué habla, pues han encontrado algo que aman: correr. Es un lujo que su corazón, su energía, su cerebro se confabulen para dar zancadas y hacer girar la tierra bajo sus pies. Sin límites, recorriendo kilómetros, descubriendo con los sentidos allá donde su mente quiere ir, porque están hechos para llegar. Nos gusta correr.



ALLÁ DONDE LA MENTE NOS LLEVE

50
PAG.

- **Visto en la Red:** La Bison Race, la carrera de obstáculos más extrema / Tim Don y su tortura medieval / ¿Merece la pena tanto sacrificio para lucir un cuerpo 10? / Correr con calor: lo que tienes que saber antes de calzarte las zapatillas en primavera y verano / ¿Vas a correr tu primera maratón? Todo lo que debes saber para no lesionarte / Por qué los runners deben hacer pesas / La Maratón du Médoc: la extravagante carrera que se gana tomando vino / Mitos y verdades sobre el zumo de naranja / Chanclas y calzado de poca sujeción o planos, aliados de la fascitis plantar y los espolones / Alimentos que no puedes comer en ayunas / 3 razones para usar la proteína de grillo para mejorar el rendimiento de atletas y deportistas / Dime a qué tribu perteneces, y te diré qué atleta eres / PAG. 4
- **De todo un poco:** ¿Qué es el Cross Training? / Maratón: no sufra con el “muro” / Dieta y nutrición para corredores / Técnica de carrera / Tabla para medir su nivel de condición física / 5 señales de que está entrenando mal / Los 5 beneficios de correr en la playa / Qué es el reflejo miotático / ¿Qué es el glucógeno y la glucogénesis? / Consejos para elegir el mejor reloj para correr / PAG. 16
- **El rincón del entrenador:** Plan para 5 y 10 km / PAG. 26
- **El rincón del entrenador:** Beneficios correr en el agua / PAG. 30
- **Nutrición:** Las 6 reglas del corredor / PAG. 36
- **Salud:** Correr después de los 40 / PAG. 38
- **Salud:** Ejercicios para prevenir lesiones / PAG. 42
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / PAG. 48
- **Montaña:** Recomendaciones previas al primer ultra trail / PAG. 54
- **Triatlón:** Entrenar las transiciones / PAG. 60
- **El calendario de pruebas más completo / PAG. 64**



EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es.
CONSEJERA: Paloma Fernández Gª. DIRECTOR EJECUTIVO: José Ignacio Fernández. DIRECTOR DE ARTE: Juan de la Mata. DISEÑO: Estudio Gráfico Juan de la Mata. MAQUETACIÓN: Aida Holguera. REDACCIÓN: Sergio Amadoz, Juan Alberto Gómez. COLABORADORES: Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Giló (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Estadístico), Alfredo Varona (Periodista), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Miguel Corbí (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud), Mario Velázquez (Trail). FOTOGRAFÍA: Francisco González, Victoria Sánchez. PUBLICIDAD: Pilar Fernández Mata, 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. PVP: 3,00 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con sobretasa aérea: 3,15 euros. Precio suscripción 11 números, en España: 36,00 euros. Europa, por avión: 86 euros. Resto del Mundo, por avión: 118 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel.: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. E-mail: outside@corricolari.es.