



INTRODUCCIÓN

El siguiente análisis bibliográfico sobre el triatlón de invierno en su nuevo formato “todo nieve” lo he realizado mediante una búsqueda bibliográfica en la biblioteca del CAFD de León. La búsqueda la he centrado en artículos y libros relacionados con el deporte en sí y de las modalidades que lo componen, ya que la cantidad de información existente sobre este deporte es más bien poca, si la comparamos con el triatlón de verano y con los demás deportes. También me he ayudado de artículos publicados en internet y de revistas de reciente creación como *Runner's o Finisher* en las cuales se trata en mayor o menor medida este deporte.

ORIGENES Y EVOLUCIÓN DEL TRIATLÓN DE INVIERNO

La historia del triatlón de invierno es muy reciente, ya que en España el primer Triatlón que se llevó a cabo, fue el I TRIATLON DE REINOSA en 1986, dos años después del primer triatlón de verano que se celebró en España.

En Valverg (Alpes franceses), ya se realizaba una prueba que consistía en 20 km a pie, 80 de bicicleta y 25 de esquí de fondo y que se había denominado "Triathlon des neiges".

Poco a poco en España fueron organizando más eventos y en el invierno de 1987 se organizaría el I Triatlón Blanco "Valle del Aragón", que al final sería un formato casi idéntico al de Reinosa, 15 km a pie por la ciudad, 30 km de bicicleta por carretera hasta Candanchú y 15 km de esquí de fondo en el circuito de la Estación. Estas distancias se reducirían unos años después a 10-30-10.

El problema de la realización de estos triatlones era que ocasionaban problemas al tráfico en los accesos por la carretera a las estaciones de esquí, con lo cual se empezaron a organizar en un nuevo formato “todo nieve” (3), con



un doble objetivo; el primero no ocasionar problemas de fluidez en el tráfico, y el segundo y más importante, la inclusión de esta modalidad en el programa olímpico.

El Triatlón de invierno nació como una disciplina alternativa al de verano, sustituyendo el segmento de natación por el de esquí de fondo. El esquí de fondo, sustituye a la natación y al igual que en el de verano es la disciplina más técnica de las tres, lo que hace que al realizarla en tercer lugar sea si cave más difícil todavía. En un principio al triatlón de invierno acudían ciclistas profesionales con el objetivo de preparar la temporada de ciclismo. Una vez que se cambió de formato se empezó a incrementar la participación de triatletas de verano y en la actualidad se están creando especialistas de esta modalidad deportiva que entrenan por y para este deporte invernal (4).

¿Qué hay que tener en cuenta para competir en triatlón de invierno?

En primer lugar hay que tener en cuenta una serie de factores para enfrentarse a una prueba de triatlón de invierno (13-4):

- Material y equipamiento.
- Condiciones meteorológicas.
- La altitud.
- El estado de la nieve.
- Enceraje de los esquís.

Material y equipamiento

Este deporte se realiza en invierno con temperaturas variables, normalmente por debajo de los 0º, con lo cual hay que llevar una vestimenta propia para esas temperaturas y a la vez cómoda para el deportista. Al realizarse las tres disciplinas sobre nieve para el primer sector de carrera a pie se utilizan zapatillas de clavos como las que se llevan en los croses, ya que, la carrera sobre nieve es similar al barro. En el segmento de BTT, es obligatorio el uso del casco y el material que se usa es el propio de esta modalidad con



alguna variante en cubiertas, presión de los neumáticos, etc. En el tercer sector de esquí de fondo, se utiliza el material propio de la especialidad.

Condiciones meteorológicas

Las condiciones meteorológicas, al realizarse toda la prueba en el mismo lugar son muy homogéneas, pero debido a la altitud, la prueba puede endurecerse sobremanera. En alguna prueba se han dado temperaturas de -20° C bajo cero, lo que provoca, que se congelen los cambios, frenos y demás haciendo muy dura la prueba.

La altitud

Es aconsejable la aclimatación los días previos a la competición si esta se disputa en altitudes superiores a los 1.800 o 2.000 metros de altura.

El estado de la nieve

El estado de la nieve es el factor que más va a influir en la elección del material, ya que un fallo en la elección del material o en la preparación de este puede hacer perder o ganar mucho tiempo. Existen varios tipos de nieve:

- Nieve polvo.
- Nieve dura.
- Nieve primavera.

Estos tipos de nieve se puede dar en combinación y afectan en la preparación del material, ya que según el estado de la nieve se utilizará un tipo de cubierta y se le dará una presión de aire específica. También influirá a la hora de elegir la parafina que se le dará a los esquís.

Enceraje de los esquís

La importancia de un buen y acertado enceraje puede llegar a repartir la importancia del éxito en esta prueba en un 60% para el triatleta y un 40% por el tipo de cera empleada.

El tipo de cera empleado depende principalmente de dos aspectos:




- La temperatura de la nieve.
- La calidad de la nieve.



DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

El Triatlón de Invierno es un deporte individual combinado y de resistencia, en el cual el participante realiza tres pruebas. Éstas son: carrera a pie, ciclismo y esquí de fondo. El orden es el señalado y el cronómetro no se para durante todo el tiempo que dure la competición (7). En la actualidad en los campeonatos continentales y mundiales se realiza una disciplina de relevos por equipos de tres personas, en la cual se puede participar o bien por naciones o bien por equipos compuestos por corredores de varias federaciones. Se trata de realizar un triatlón de distancias muy cortas y dar el relevo al compañero una vez concluido las tres modalidades.

Las distancias sobre las que se realiza la prueba, que se pretende hacer olímpica son:

	DISTANCIA
 Carrera a pie	5.5 km.
 Ciclismo	10.4 km.
 Esquí de fondo	10.4km.

En la actualidad sólo se compete en esta distancia, aunque en el reglamento de la federación española aun aparece el antiguo reglamento.

Distancia	Sprint	Corta	Larga
Triatlón de invierno		10-25-10	15-40-15

Antes de empezar a comentar las tres disciplinas de las que consta este deporte, hay que hacer hincapié de la importancia que tiene la colocación del material en box, es el primer acto de la competición, a realizar antes de que el crono se ponga en marcha. Normalmente se suele colocar todo en el orden en



el que lo vas a utilizar, es decir, el casco y zapatillas delante de las botas y los esquís que es lo último que utilizaremos (14).

Una vez que los jueces han dado el visto bueno a la zona de boxes, se da la salida con la carrera a pie que consta de 5 km. Este segmento dependiendo del estado de la nieve se verá endurecido en mayor y menor medida. Cuanto más blanda este la nieve, mayor será la dificultad para impulsar. Por el contrario si nos encontramos nieve más helada, la dificultad puede provenir de las posibles placas que nos podamos encontrar. La utilización de clavos va a provocar un mayor agarre que va a repercutir no solo en una mayor impulsión, sino también en reducir la probabilidad de caída. Una vez finalizado el primer segmento a pie, entra en juego el tiempo que podemos perder o ganar en la 1ª transición dependiendo del automatismo que tenga el deportista a la hora de cambiarse.

El segmento de BTT suele tener una distancia de 10.4 Km aunque no suele estar bien medido. En este segmento el manejo de los cambios y la habilidad sobre la BTT y la presión acertada del neumático, se va a convertir en un factor casi tan importante como la propia fuerza y resistencia necesarias para rendir en este segmento. Un problema añadido al anterior es el observar los baches entre la nieve, ya que el color blanco dominante nos enseña una superficie aparentemente lisa pero las caídas son relativamente fáciles. Los circuitos suelen ser muy variados y los descensos son muy pronunciados utilizando técnicas diferentes a las habituales. Las diferencias que se logran en este segmento son las mayores de las tres(4). Una vez finalizado el segundo segmento entra en juego la 2ª transición que es más complicada si cave que la primera, ya que hay que quitarse zapatillas y casco, para ponerse las botas, los esquís y los bastones.

El segmento de esquí debido a que es el más técnico de los tres y que se realiza con fatiga en último lugar, hace aumentar la dureza de este deporte. Para este segmento se utiliza la técnica patinador por ser más rápida que el estilo clásico. El recorrido para el segmento de esquí de fondo se trazará sobre superficies onduladas. Siempre que sea posible, la pista deberá ser acondicionada para los estilos clásico y patinador(7).



FACTORES DE RENDIMIENTO

En el triatlón como cualquier otra actividad deportiva de larga duración, exige la capacidad de producir una gran cantidad de energía durante un largo periodo de tiempo y de utilizarla eficientemente. El entrenamiento de los triatletas plantea problemas metodológicos diferentes al entrenamiento de los especialistas en cada una de las tres disciplinas deportivas que combina, ya que debe buscar alternativas para suplir el volumen de entrenamiento parcial de cada una de las disciplinas(5). El entrenamiento de triatlón deberá procurar al deportista una gran capacidad aeróbica y una mejora de su economía de carrera, pedaleo y esquí.

"Solamente aquél que conozca los factores de rendimiento más importantes puede diseñar y llevar a cabo un entrenamiento de forma concreta y, por tanto, concentrarse en lo esencial" (6)

Los factores de rendimiento los podemos dividir en 7 categorías (15):

- Características del sujeto.
- Características volitivas.
- Táctica.
- Técnica.
- Condición física.
- Características psíquicas.
- Factores externos.

Dadas las características de este deporte, la capacidad de rendimiento del deportista va a estar determinada por la capacidad aeróbica del organismo, con lo cual la resistencia va a ser, a priori, la capacidad más determinante para este deporte.



La duración de la prueba, aunque las distancias son fijas, es muy variable dependiendo de la orografía y el estado de la nieve, como se puede ver en la siguiente tabla en la que se comparan competiciones internacionales.

Lugar	Carrera a pie	T-1	BTT	T-2	Ski	Total
Homekollen (NOR) 6km/12km/9km	21:54	0:27	26:51	0:39	24:03	1:13:52
Ansó (ESP) 5km/10km/10km	24:47		47:38		29:23	1:41:27
Candanchú (ESP) 5km/10km/10km	13:07		20:49		35:17	1:09:13

Teniendo en cuenta que la duración media de las pruebas es de 1h 21' se puede clasificar dentro de la resistencia de larga duración II (RDLII), ya que abarca cargas de 35'a 90' incluso entraría en juego la RDL III porque en algunas ocasiones se supera los 90' aunque no es lo normal.

Centrándonos en los factores de rendimiento ligados a la condición física, y más concretamente a la **resistencia** habría que analizar los siguientes(16):

1.-Factores decisivos de rendimiento de la RDLII:

-Nivel de U. Anaeróbico: Mantener un porcentaje elevado VO_2max sin acumular lactato (80-85%) para sostener un ritmo medio elevado de velocidad.

-Capacidad aeróbica: En la medida que el VO_2max es elevado, favorecerá una mayor utilización de oxígeno en condiciones de U. Anaeróbico.

-Glucógeno Muscular / Hepático: Movilización total de los depósitos de glucógeno.

-Movilización de los A. Grasos: El 20% de la energía se toma de la oxidación aeróbica de los ácidos grasos (+1h).

-Termorregulación: El aumento importante de la temperatura afecta en esfuerzos cercanos a los 90'.

Los aspectos parciales de la **mejora aeróbica** determinantes del rendimiento de la RDL II son:

-Eleva el umbral anaeróbico.



-Aprovechamiento del glucógeno en aerobiosis y aumento de los depósitos.

-Mejora del VO_2 max.

-Familiarización con la carga de competición.

-Oxidación de las grasas.

-Ampliación de la vía aeróbica.

2.-El complemento más importante del trabajo de resistencia, es el trabajo de **fuerza**, y los triatletas tienden a descuidar el entrenamiento de esta. Esto es un error, ya que sin la capacidad de la fuerza no funciona nada, especialmente en BTT y Ski, para ello en triatlón se desarrollan los siguientes tipos(6):

-**Fuerza Resistencia**, que por definición es “la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo” (García Manso).

-**Fuerza máxima**, que es “la mayor fuerza que el deportista puede desarrollar por medio de una contracción voluntaria” (6). La fuerza máxima no carece de importancia para el triatleta, ya que es necesaria para conseguir la resistencia a la fuerza determinada por el rendimiento.

“Para la capacidad de la fuerza vale el siguiente dicho: tal y como se gana se pierde. Por tanto, solamente un entrenamiento intensivo y regular hace posible un buen nivel de fuerza”.

En función de la edad y experiencia, o de la especialidad del triatleta, la duración e intensidad de las **etapas del entrenamiento de la fuerza** serán más o menos largas (17):

1. Adaptación Anatómica General (AAG).

2. Entrenamiento de la fuerza Máxima:

- Hipertrofia Muscular.

- Coordinación Intramuscular.

3. Fuerza Resistencia:

- F. Resistencia de la musculatura implicada.

- Integración en el pedaleo en la bicicleta.



3.- La **Flexibilidad**, el triatlón exige una gran flexibilidad sobre todo en la natación (Ski en nuestro caso), pero también en la carrera, aunque menor en el ciclismo (6). La flexibilidad no solo sirve para ganar más amplitud, sino que también sirve para mejorar la capacidad de relajación durante el movimiento y mejorar el tiempo de recuperación del deportista después de cada sesión.

FACTORES INTERNOS QUE INFLUYEN EN EL TRIATLETA

Este apartado se va a centrar en los factores que intervienen en la carga interna del deporte, que son:

- 1.- El consumo de oxígeno máximo (VO_2max).
- 2.- La frecuencia cardiaca.
- 3.- La concentración de lactato.

1.- El consumo de oxígeno máximo (VO_2max).

El VO_2max se puede definir como, “*el valor máximo de oxígeno por unidad de tiempo que el organismo es capaz de absorber*”, (Mora, J. 1992)(12). Este VO_2max está determinado por el aporte de oxígeno, proveniente de la respiración (aparato respiratorio), el transporte a través de la sangre (aparato circulatorio). Se mide en litros por minuto pero es más exacto referirlo al peso corporal en ml/min/kg para poder disponer de un elemento comparativo y equitativo para personas de distinto peso; Zintl (1991) lo denomina VO_2max relativo.

El VO_2max pese a ser un factor muy importante que indica las posibilidades a nivel aeróbico de un individuo, comienza a ser menos determinante en cuanto su rendimiento en carreras de resistencia.

Para obtener un alto resultado deportivo en los límites temporales de la RDL II es necesario un VO_2max de 75- 85 ml/min/kg (16).



El VO_2 max sirve para determinar datos de gran interés en el rendimiento deportivo como los umbrales aeróbico y anaeróbico.

2.- La frecuencia cardiaca.

Para un entrenamiento efectivo resulta importante encontrar la intensidad de carga correcta para cada individuo. Pocos atletas consiguen encontrarla a través de una percepción subjetiva.

Sobre la frecuencia cardiaca influyen una serie de factores como: la temperatura y grado de humedad, la ingestión de alimentos y el ritmo diario (10).

Para Bacón (1993), la comprobación de la frecuencia cardiaca es un método excelente para(12) :

- Estimar la eficacia de la potencia aeróbica máxima.
- Evaluar el grado de exigencia sobre el metabolismo aeróbico, íntimamente ligado a la medición de la intensidad del ejercicio.
- Evaluar los efectos de un tipo de entrenamiento determinado.
- Objetivizar la facetas de la recuperación post-ejercicios.
- Apreciar el grado de adaptación y asimilación de los ejercicios.
- Elaborar las cargas aeróbicas a partir de la integración de la relación frecuencia cardiaca / velocidad.

3.- La concentración de lactato.

La concentración de ácido láctico ha sido empleada ampliamente en la última década con el fin de controlar el rendimiento específico de los deportistas. Las bases para la valoración del entrenamiento por medio del lactato están en la relación entre lactato y velocidad. Con bajas intensidades de esfuerzo el nivel de lactato sanguíneo es muy próximo al de reposo. El punto de intensidad donde empieza a acumularse el lactato es lo que se denomina **umbral anaeróbico** (U.an), en la que inicialmente se consideró como un valor fijo en el nivel de una concentración de lactato de 4mM/l (Mader, Liesen et al.1976) (16).



Para el triatleta es importante mantener un nivel de lactato bajo, por lo menos en las primeras fases de la competición, puesto que la duración de la prueba es larga y debe ahorrar el máximo de energía posible. Una buena tolerancia al ácido láctico es interesante en previsión de un posible sprint final que decida la competición (6).

ANÁLISIS DE CADA SEGMENTO

Para rendir al máximo en este deporte hay que realizar un análisis detallado de las características que tiene cada segmento y en qué factores hay que trabajar para poder tener un equilibrio en cuanto al nivel de cada una de ellos. A continuación se va a realizar un análisis de cada segmento resaltando los factores técnicos, tácticos y de condición física.

-Carrera a pie:

Se trata del primer segmento, que consta de 5 Km y discurre normalmente por el circuito donde se realizará el segundo segmento de BTT. Este primer segmento se realiza con la nieve recién pisada dependiendo del estado de la misma y el circuito suele caracterizarse por sus continuas subidas y bajadas y la irregularidad del suelo debido a que en la nieve se siente gran incertidumbre.





-Factores técnicos:

-**Técnica de carrera**, que puede dividirse en técnica básica, que sería a modo de trabajo general con ejercicios encaminados hacia la adquisición y refuerzo de la técnica, técnica específica, cuyo objetivo es el dominio de esta en estado de fatiga y técnica de competición, la cual se adapta a las necesidades de competición.

-**Coordinación motora**, ya que el correr en nieve al igual que el barro hace que se pierda eficacia y economía en la carrera(12).

-Factores tácticos:

Dependiendo de las características del corredor y del recorrido se utilizará una táctica determinada, saliendo de forma conservadora o al contrario.

-Factores de condición física:

-La resistencia específica para la competición dentro de la resistencia aeróbica, pero más concretamente la RDL I, ya que no se tarda más de 35 minutos en realizar los 5 km de carrera a pie.

-Fuerza resistencia, en concreto en el tren inferior.

En esta primera carrera a pie se trata de ir cogiendo el ritmo de competición, intentando no acumular fatiga demasiado pronto. El triatleta debe regular su esfuerzo pensando en que aun quedan dos segmentos en los cuales no puede llegar con la musculatura cansada, porque se caracterizan por ser muy técnicos. Cuando se acerca la zona de transición se debe mantener la calma y recordar el orden exacto por el que se va a quitar las zapatillas de correr, ponerse las de BTT y el casco (11).

-BTT:

Este segmento discurre por el mismo circuito de la carrera a pie y ya está un poco pesado, se caracteriza por ser muy técnico y por tener que emplear mucha fuerza para pedalear sin detenerte en la nieve que hace mucha resistencia. Lo más común cuando la nieve esta blanda o primavera y no se puede mantener el equilibrio es bajarse de la bici y correr con ella al lado o al hombro como en el ciclocros.



-Factores técnicos:

La técnica en la BTT es sinónimo de habilidad, es decir en adquirir un gran manejo de la bici que nos haga perder el menor tiempo posible (desmontar y montar, sortear baches, mantener el equilibrio...).

-Factores tácticos:

Juegan un papel muy importante, ya que en este segmento es donde se están sacando más diferencias en la actualidad y donde puede decidirse la prueba a nivel mundial.



-Factores de condición física:

-Resistencia específica para la prueba en resistencia aeróbica de larga duración II.

-Desarrollo de la fuerza resistencia, especialmente de la musculatura de las piernas y glúteos.

Es el segmento en el que mayor desgaste se realiza ya que solamente el hecho de desplazarse sobre la BTT por la nieve provoca un gran desgaste, por lo tanto es preferible desgastarse sobre la bici que hacerlo de igual manera



desmontado, ya que la ganancia de tiempo es considerable. Es importante no vaciarse en exceso en este segmento, hidratarse bien y dosificar para el último de esquí, ya que si se llega desfondado se puede perder mucho tiempo.

Antes de la entrada en boxes para la 2ª transición hay que desmontarse de la bici y entrar en ella con la bici en la mano y concentrado en seguir los pasos para cambiarse de zapatillas, quitarse el casco y salir con los esquíes en la mano y los bastones y colocártelos fuera de los boxes, evitando la sanción de los jueces.

-Esquí de fondo:

Se trata del último segmento y es donde se va acabar de decidir la clasificación, de modo que a parte de dominar la técnica de patinador que es el estilo que se utiliza a nivel internacional hay que llegar con reservas energéticas para recorrer los 10 km de este último segmento en el menor tiempo posible.



-Factores técnicos:

Sobre todo hay que tener en cuenta que esta última modalidad se hace con mucha fatiga en el cuerpo del corredor con lo cual habrá que automatizar los movimientos técnicos por medio de, técnica básica, específica y competitiva, dependiendo del periodo de entrenamiento en el que nos encontremos. Los ejercicios irán encaminados a desarrollar capacidades coordinativas como, el equilibrio, el ritmo o el deslizamiento (8).



Los diferentes pasos que se realizan durante este segmento varían según la orografía y se usa uno u otro dependiendo de si es subida, bajada o llano y también depende de las fuerzas del corredor (19).

-Paso 2/1 que se refiere a que se da un impulso por cada piernas, por un impulso de brazos. Este paso se utiliza en llano y débil pendiente de bajada.



-Paso 1/1, se trata de dar un impulso de brazos cada vez que se desliza un esquí. Este paso se utiliza en llano o suaves pendientes hacia arriba.



-Paso alterno, se utiliza en subidas de pendiente pronunciada y se adelanta un poco el bastón hacia el que va la pendiente de la montaña.



-Factores tácticos:

En este último segmento hay que conocer muy bien a los rivales porque no todos tienen una gran técnica de patinador y si no se tiene automatizada y



se llega sin reservas y cansado se puede perder mucho tiempo. Un factor muy importante a tener en cuenta es la elección de la cera que se le da al esquí el día antes de la competición, ya que si nos equivocamos de ceras el esquí apenas se desliza sobre la nieve.

-Factores de condición física:

-Resistencia específica para la competición (RDL II)

-Fuerza resistencia tanto de tren superior como inferior.

CONCLUSIONES

La realización de este análisis bibliográfico sobre el triatlón de invierno en su nuevo formato “todo nieve”, me ha resultado un tanto difícil, ya que apenas existe bibliografía que se centre sólo en él, por lo que me he visto obligado a adaptar la bibliografía encontrada de triatlón de verano, duatlón y esquí de fondo, para realizar el análisis.

El triatlón de invierno es un deporte casi desconocido en el mundo del deporte, que cada vez tiene más participantes, sobre todo es muy practicado en los países que tienen nieve durante todo el año como Noruega, Suiza, Eslovenia, etc. La destreza de los corredores de estos países sobre la nieve es sorprendente. En España cada vez organizan más competiciones de este tipo y cada vez es mayor el número de participantes que asiste a las pruebas. Es un deporte muy ameno de entrenar y se hace muy divertido para aquellos deportista que vienen del ciclismo, atletismo o esquí de fondo, ya que se realizan sesiones de transiciones, multitransiciones en las que se combinan, por ejemplo carrera a pie más BTT o BTT más esquí, etc. La verdad es que rompe la monotonía de cualquier deporte y en él se trabaja la globalidad del cuerpo; tren inferior, tronco y tren superior.



Bibliografía

- 1.- http://www.triatlonaragon.org/reglamento/rgl_comp04.pdf
- 2.- <http://www.efdeportes.com/efd66/triatlon.htm>
- 3.- <http://www.mayencostriatlon.org/historial/api.htm>
- 4.- Castellar, C. (1999). El triatlón de invierno. Modificaciones actuales y su incidencia en el entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 17(2): 25-30.
- 5.- Chavaren Cabrero, J.; Dorado García, C.; López Calbet, J.A. (1996). Triatlón: factores condicionantes del rendimiento y del entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 10(2): 29-37.
- 6.- Ehrler, W. (1994). *Triatlón: técnica, táctica y entrenamiento*. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- 7.- Federación Española de Triatlón Reglamento de Competición 2004
- 8.- García Verdugo, M., Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Ed. Gymnos. Madrid.
- 9.- D'Antoni, R., Serafín, R. (1993). *Curso de esquí de fondo*. Editorial De Vecchi, S.A. Barcelona.
- 10.- Hottenrott, K. *El entrenamiento del duatlón*. Ed. Paidotribo. Barcelona
- 11.- Sisson, M. *Duatlón, el entrenamiento y la competición*. (1997). Editorial Gymnos. Madrid



12.- Bravo, J. , García Verdugo, M., Gil, F., Landa, L. M., Marín J., Pascua, M. , (1998). *Atletismo 1, Carreras y Marcha*. Editado por la Real Federación Española de Atletismo.

13.- Aprovecha la nieve ... para seguir disfrutando de tu deporte. Sección: Especial triatlón de invierno. *Revista Finisher* nº 49 (28-31).

14.- Caballero, A. Entre boxes. *Revista Runner's*. Noviembre 2004 nº 33 (102).

15.- Morante Rábago, J.C. (1995). La técnica como medio en el proceso de entrenamiento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 8(4): 23-7.

16.- Navarro, F. (1998). La Resistencia. Ed. Gymnos. Madrid.

17.- Cremades, D. (2004). Entrenamiento de la fuerza en el triatleta.
<http://www.triatlonaragon.org>

18.- San Miguel, J. (2005). El consumo de oxígeno. *Revista Finisher* .nº 51(46-47).

19.- <http://www.esquidefons.org/tecnica.htm>



ANEXOS