

UN TEST QUE TE MIDE "A FONDO"

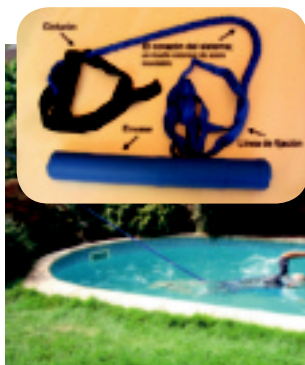
Cómo saber cómo estás de fuerza sin tener que coger una pesa



Si quieres saber tus niveles de fuerza general y en concreto del tren superior, puedes realizar este test. En posición de fondo, realizar el máximo número de flexiones posibles.

	Hombres			Mujeres		
Nivel	Bajo	Medio	Alto	Bajo	Medio	Alto
Fondos	< 20	20 - 40	> 40	< 10	10 - 20	> 20

Nada más... y nada menos



Cruza el estrecho sin salir de casa

Nada menos que una travesía entera a nado te vas a poder hacer en la piscina de tu casa, por muy pequeña que sea. **Con un invento como SuperSwimming podrás hacer series, cambios de ritmo, mejorar tu técnica y preparar largas distancias con facilidad.** El sistema está patentado en España y ha sido evaluado en el CAR de Madrid, bajo la coordinación del Director Técnico de la Federación Española de Triatlón, que lo calificó de "muy sencillo, efectivo y práctico".
Precio aprox. 90 € Tel. 676 444 709
www.superbswimming.es

¡EMPACHO DEL MEJOR TENIS!

El Godó en Barcelona y el Masters Series en Madrid

Tener a Rafa Nadal trae estas consecuencias. En los próximos 40 días Barcelona y Madrid van a tener tenis realmente de cinco estrellas. La fiesta de la raqueta llega primero a Barcelona con el **Torneo Conde de Godó que se jugará del 22 al 26 de abril y en el que ya ha confirmado su presencia el número uno mundial.** Como sabroso aperitivo, del 16 al 19 de abril se celebra el Champions Tour, el mejor torneo de veteranos del mundo (sólo pueden jugar finalistas de Gran Slam o ganadores de la Copa Davis). El bono para todo el torneo lo puedes conseguir desde 193 €. www.opensabadellatlantico.com
 Y dos semanas más tarde, **del 10 al 16 de mayo, llega el Madrid Masters Series.** Por primera vez en la "Caja Mágica" de Orcasitas tendremos un torneo del más alto nivel de chicos y chicas. Por tanto, veremos a Nadal, Federer, Roddick, Andy Murray... pero también a las Williams y la Sharapova (si está se recupera de su lesión). El abono para todo el torneo cuesta desde 398 €. Ambos torneos se juegan sobre tierra batida. www.madrid-open.com



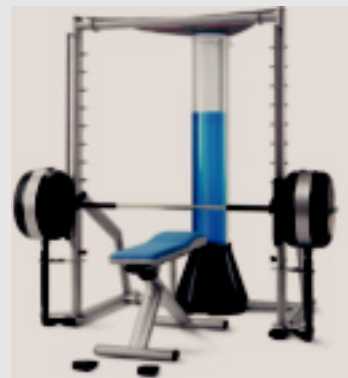
EL SPEAKER

★ Las olimpiadas de las empresas

Te avisamos con tiempo para que puedas moverlo por la empresa y montar los equipos. **Del 26 al 28 de junio se celebran los Juegos de las Empresas,** una oportunidad excelente para mejorar las relaciones profesionales y humanas con tus compañeros de trabajo gracias al deporte. Hay un montón de actividades: tenis, mountain bike, ajedrez, basket, fútbol 7, bolos, piragua, natación, golf, karting, pádel, voleibol, badminton y una carrera popular de 6 km. Inscripciones en www.losjuegosdelasempresas.com.

★ ¡La fuerza del agua!

Se trata de una multiestación conectada a un tanque de agua. Para aumentar la carga de entrenamiento no es necesario utilizar placas de metal. Sólo tienes que pisar un pedal. El agua sale del pilar y entra en los depósitos hasta alcanzar exactamente el peso que pretendes. Y para entrenar con menos peso, una bomba lleva el agua de vuelta al pilar en una operación totalmente silenciosa. Así de sencillo y de eficaz. Aunque el precio todavía tiene que mejorar. Puedes llevártelo a casa desde **5.290 €.** www.trainingbull.com



★ ¡Todavía hay entradas para ver a Alonso en Montmeló!

No son baratas, cuestan desde 135 euros, pero **te permiten ver todo el Gran Premio de F1 en el Circuit de Catalunya del 7 al 10 de mayo.** Es mucho más que el Gran Premio del domingo, ya que el jueves tienes acceso a una visita a los boxes de los equipos y también ves los entrenos de sábado y domingo. www.circuitcat.com

