

Derechos Reservados.

D.R. ©1974-2002

González De la Vega

Comitán, Chiapas

Tel y Fax: (9) 632 02 00

Editor del Boletín

Publicación quincenal

Distribución gratuita.



PAGINA 8

Publicación sobre el pasado, presente y futuro de Comitán y la Región Fronteriza de Chiapas

Año Siete No. 151

2a Quincena de septiembre de 2002

Fundación De la Vega



LA MEJOR FORMA DE ESTAR EN FORMA

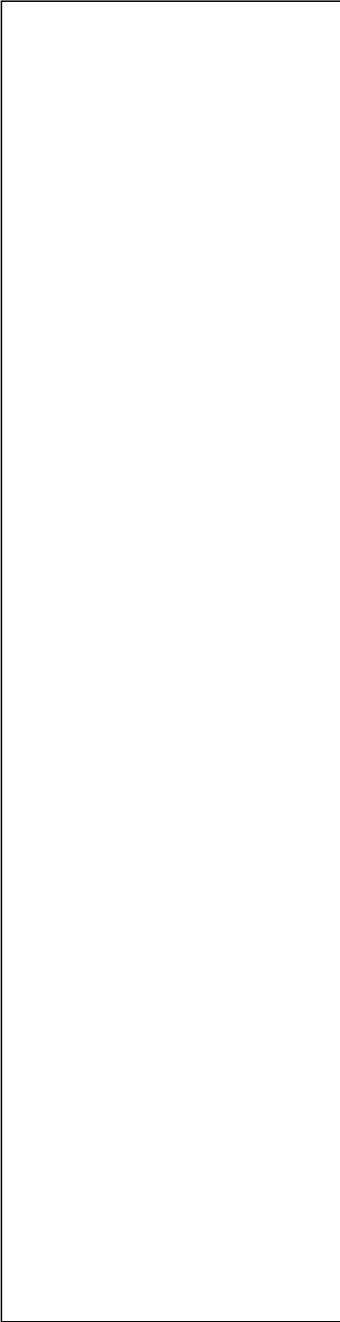
Derechos Reservados. Septiembre de 2002.

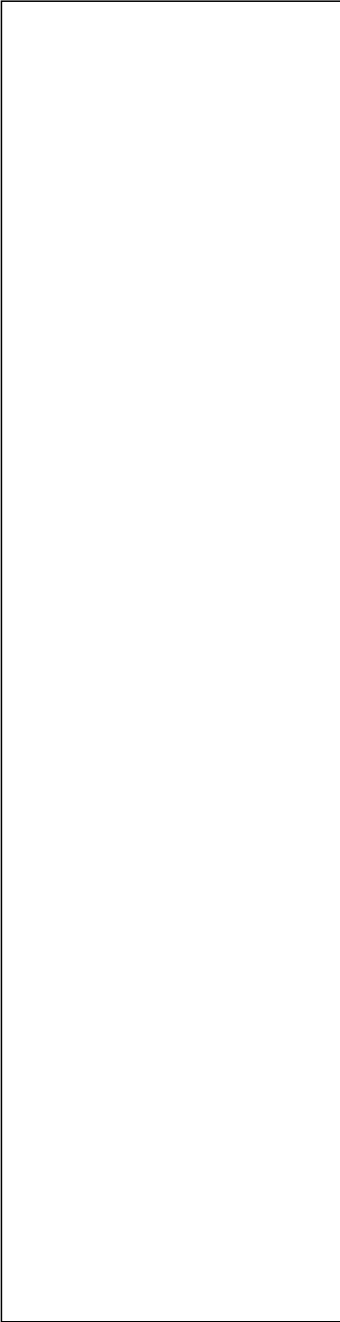
D.R. © Profr. Cuauhtémoc Alcázar C. Consejero Deportivo

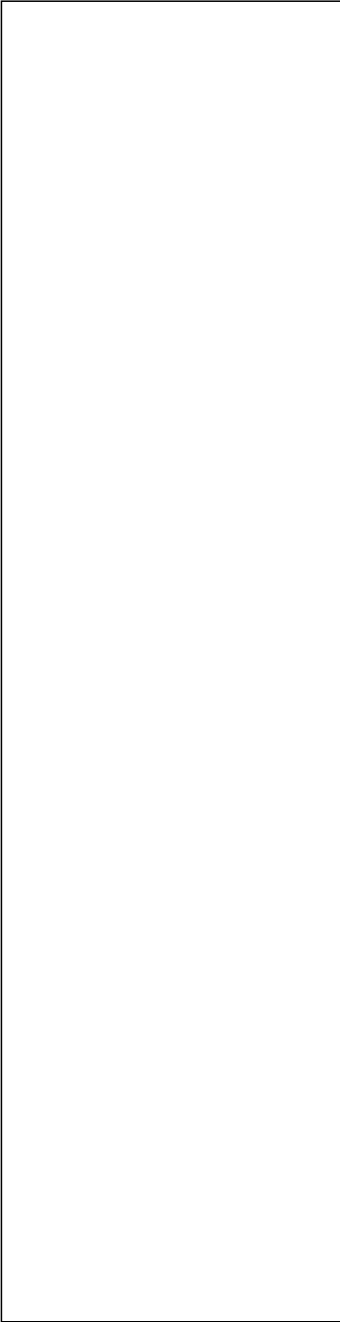


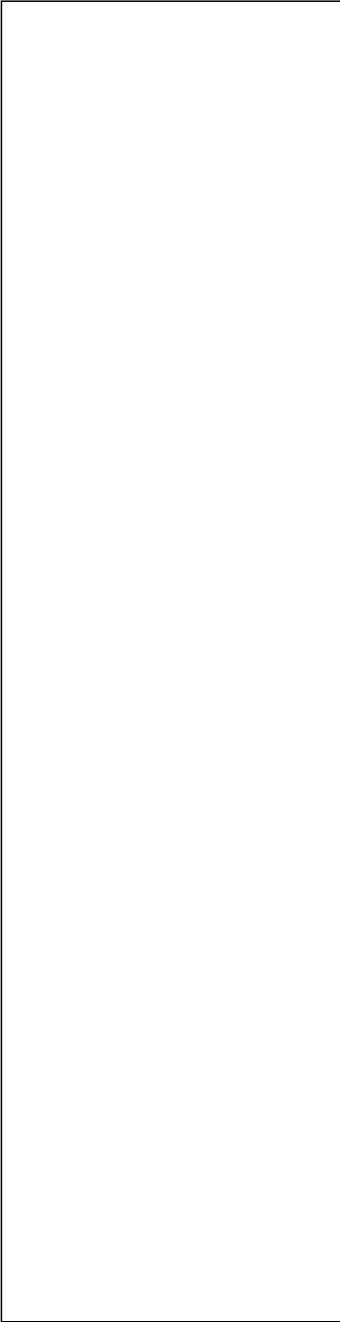
[Regresar al Conte nido](#)







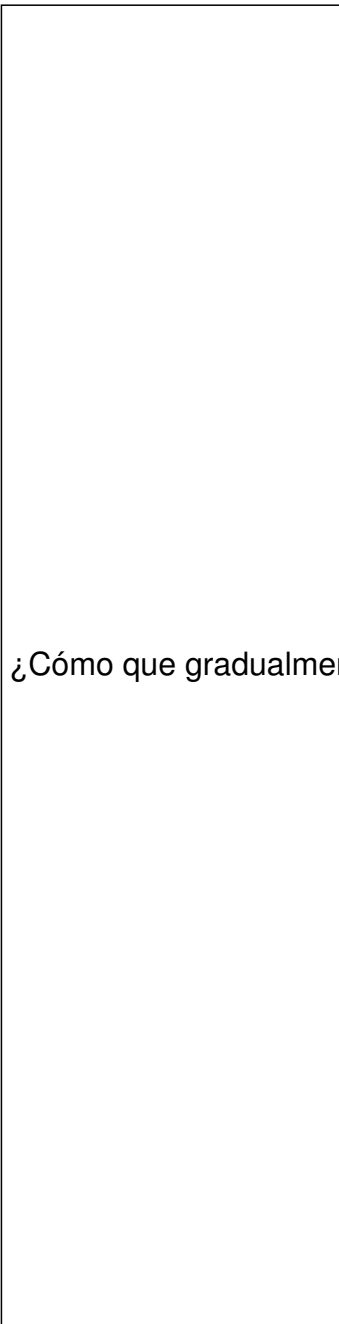




[Regresar al Contenido](#)



No se extralimite. Después de haber estado corriendo durante un tiempo, es tentador imaginar que uno



¿Cómo que gradualmente? Mucho depende de la rapidez con que su cuerpo se recupere después de u

Si no lo toma ocasionalmente con calma, usted no progresará. Le será fácil saber cuánto reposo neces

La fatiga no es una resultante de la velocidad y la distancia en sí mismas, sino de correr a una velocidad

>>> En el próximo boletín: signos de la fatiga acumulada





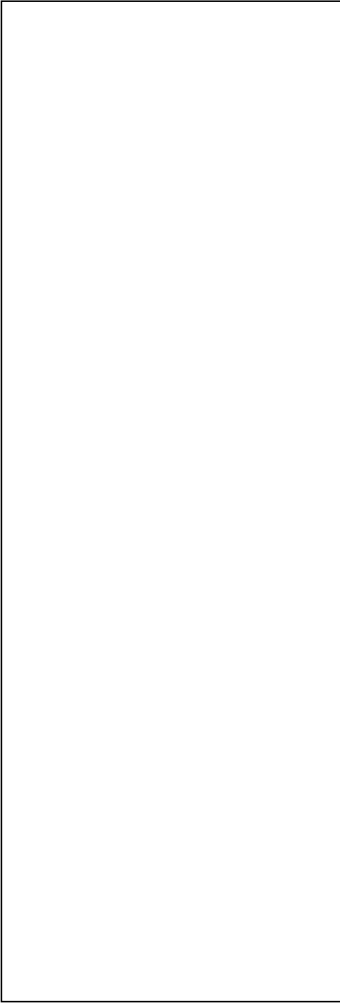
FOTO DEL RECUERDO

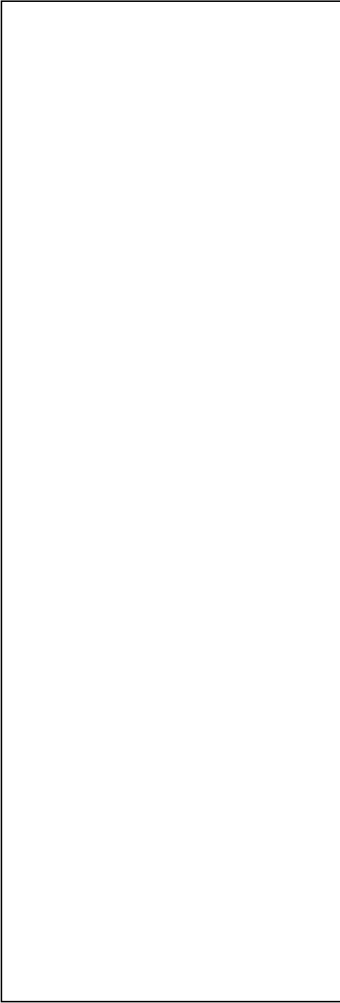
Derechos Reservados. Septiembre de 2002.

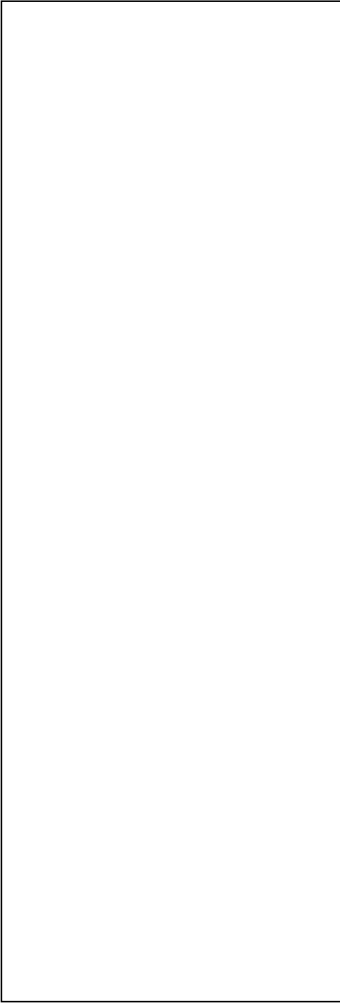


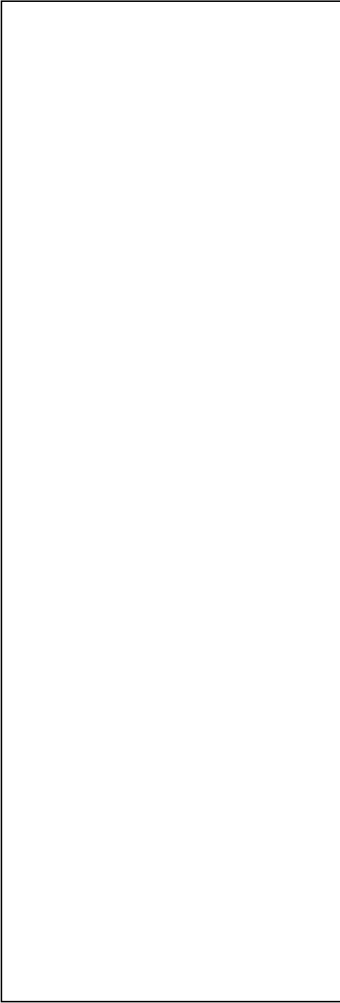
D.R. © Profr. Cuauhtémoc Alcázar C.

[*Regresar al Contenido*](#)

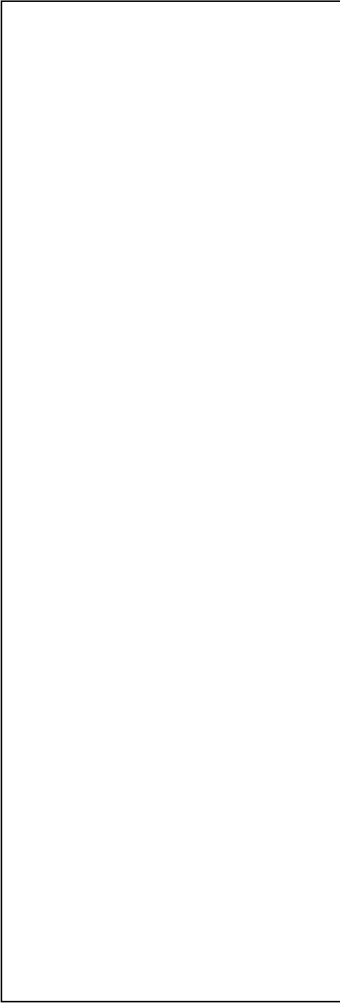








[*Regresar al Contenido*](#)





~~Equipo de Fútbol de la Universidad de Chile, de agosto de 1959.~~