

MARCO DI MARZIO

COME PREPARARE UNA GRANFONDO

IN AUTUNNO - INVERNO - PRIMAVERA - ESTATE



BICIDACORSA

SOMMARIO

CAPITOLO 1 - LE GRANFONDO E I CONSIGLI PER PREPARARLE E PER CORRERLE.....	8
CAPITOLO 1.1 - GUIDA ALLE GRANFONDO.....	9
Le Granfondo più importanti in Italia	11
Le Granfondo con il numero maggiore di ciclisti partecipanti	13
CAPITOLO 1.2 - 10 CONSIGLI PER PREPARARE UNA GRANFONDO	14
1. Fissa il tuo obiettivo e studia il percorso in ogni dettaglio	14
2. Prepara il tuo piano di allenamento	17
3. Allenati e recupera: sfrutta la Supercompensazione e stai attento al Sovrallenamento..	19
4. Allena la forza anche in palestra	20
5. Non trascurare il lavoro sui rulli, soprattutto in inverno.....	25
6. Se sei in sovrappeso, dimagrisci	33
7. Alimentati correttamente, anche se non sei in sovrappeso	35
8. Trova la giusta motivazione	38
9. Cura tutti i dettagli della tua bici da corsa.....	40
10. Ottimizza il tuo posizionamento in sella.....	43
CAPITOLO 1.3 - 10 CONSIGLI PER PREPARARSI E PER CORRERE UNA GRANFONDO	48
1. Fai un'ultima sgambatina due/tre giorni prima della gara	48
2. Lava e lubrifica la bici e prepara l'abbigliamento giusto	49
3. Non partire da casa all'ultimo momento	49
4. Il giorno della gara, svegliati tre ore prima e fai una colazione adeguata.....	50
5. Riscaldati correttamente e posizionati in griglia con un certo anticipo	51
6. Non farti prendere dalle emozioni.....	52
7. Cerca di non rimanere mai solo durante la gara	55
8. Come affrontare le salite	57
9. Cambia spesso posizione in bici	63
10. Alimentati costantemente e correttamente durante la gara.....	63
CAPITOLO 2 - GRANFONDO: COME REALIZZARE IL PIANO DI ALLENAMENTO.....	65
CAPITOLO 2.1 - LA PERIODIZZAZIONE E I CICLI DI ALLENAMENTO.....	66
Che cos'è un piano di allenamento: la Periodizzazione	66
La Fase di Scarico (Transizione)	68
La Fase di Costruzione	69
La Fase di Intensità	69
La Fase di Mantenimento	70
La fase più importante	70
Come definire un buon piano di allenamento.....	71
Le Unità di Allenamento	74
I Cicli di Allenamento: Microciclo - Mesociclo - Macrocycle	74

CAPITOLO 2.2 - I MODELLI DI ALLENAMENTO	77
Che cosa sono i Modelli di Allenamento	78
Quali sono i Modelli di Allenamento.....	80
I Modelli di Allenamento e i Macro cicli	81
I Modelli di Allenamento e l'Unità di Allenamento.....	82
Come Eseguire i Modelli di Allenamento	83
CAPITOLO 2.3 - COME SUDDIVIDERE LA STAGIONE CICLISTICA	85
La Periodizzazione di Base	86
Personalizza i Macro cicli del tuo piano di allenamento	87
La regola base per creare i Mesocicli e i Micro cicli	88
CAPITOLO 2.4 - I 5 CONCETTI BASE DELL'ALLENAMENTO NEL CICLISMO	90
1. Sfrutta il processo della Supercompensazione per migliorare durante l'anno.....	91
2. Non esagerare con gli allenamenti per non cadere nel Sovrallenamento.....	95
3. Riduci i carichi di lavoro prima di una Granfondo: il Tapering.....	99
4. il Detraining e la perdita di forma fisica	107
5. I carichi di lavoro: differenza tra Qualità e Quantità.....	115
CAPITOLO 2.5 - LE 5 REGOLE PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI DURANTE L'ANNO	117
1. Mantieni il livello di allenamento durante la fase di transizione	117
2. Sviluppa un alto volume di allenamento o scegli l'allenamento polarizzato.....	121
3. Distribuisci correttamente l'intensità dell'allenamento durante l'anno	125
4. Applica i principi della periodizzazione e del tapering	131
5. Non trascurare i dettagli.....	143
CAPITOLO 3 - COME ALLENARSI NELLA FASE DI SCARICO	147
CAPITOLO 3.1 - RECUPERA LE ENERGIE PSICO-FISICHE E... ATTENZIONE AL PESO	148
Stacca la spina e recupera le energie fisiche e mentali.....	149
Se sei in sovrappeso questo è il periodo ideale per dimagrire	150
4 consigli per perdere peso nella fase di scarico.....	152
CAPITOLO 3.2 - EFFETTUA SPORT ALTERNATIVI AL CICLISMO: IL CROSS TRAINING	158
Tutti i vantaggi del Running	159
L'allenamento in altura e lo sci di fondo	161
Il nuoto per rinforzare il core	162
CAPITOLO 3.3 - EFFETTUA UN PROGRAMMA DI POTENZIAMENTO IN PALESTRA	164
Differenza tra allenare la forza e allenare la resistenza	165
L'allenamento della forza per le gambe.....	167
Esercizio gambe #1: gli Squat.....	174
Esercizio gambe #2: la Pressa o Leg Press	176
Esercizio gambe #3: il Deadlift.....	178
Esercizio gambe #4: lo Step-Up.....	178

Esercizio gambe #5: gli Affondi.....	181
L'allenamento per rafforzare il core	183
Esercizio core #1: il Plank	184
Esercizio core #2: il Plank laterale	185
Esercizio core #3: il Mountain Climber	186
Esercizio core #4: l'Ab Wheel	187
CAPITOLO 3.4 - FASE DI SCARICO: TABELLE CON 3 ALLENAMENTI/SETTIMANA	189
Tabella del Macro ciclo Ottobre - Novembre - Dicembre	190
1/2° Micro ciclo: effettua 15 giorni di riposo assoluto	192
3/4° Micro ciclo: comincia con un lavoro blando	192
5/7° Micro ciclo: risali in bicicletta	194
8/10° Micro ciclo: incrementa il lavoro di forza per le gambe e il core	195
11/13° Micro ciclo: scarica e rigenerati	197
CAPITOLO 4 - COME ALLENARSI NELLA FASE DI COSTRUZIONE	200
Sfrutta il potere dell'allenamento polarizzato	201
Elimina gli ultimi i chili di troppo	204
CAPITOLO 4.1 - FASE DI COSTRUZIONE: TABELLE CON 3 ALLENAMENTI/SETTIMANA	205
Tabella del Macro ciclo Gennaio - Febbraio	207
14/16° Micro ciclo: abbandona il Cross Training e inserisci l'Allenamento Polarizzato.....	208
17/19° Micro ciclo: abbandona la palestra e incrementa il chilometraggio	209
20/22° Micro ciclo: scarica con uscite lunghe	211
CAPITOLO 5 - COME ALLENARSI NELLA FASE DI INTENSITÀ	214
Diminuisce il volume e aumenta l'intensità	215
La qualità è la chiave per le prestazioni	216
Inserisci una o più gare nel Piano di Allenamento in questa fase	217
CAPITOLO 5.1 - FASE DI INTENSITÀ: TABELLE CON 3 ALLENAMENTI/SETTIMANA	218
Tabella del Macro ciclo Marzo - Aprile	218
23/25° Micro ciclo: comincia a fare salite e lavori specifici.....	219
26/28° Micro ciclo: inserisci la partecipazione a una Granfondo	221
29/31° Micro ciclo: fai ancora qualche lavoro di intensità, ma dai priorità al recupero	223
CAPITOLO 6 - COME ALLENARSI NELLA FASE DI MANTENIMENTO	225
L'impostazione generale della Fase di Mantenimento	226
Tabella di allenamento per la Fase di Mantenimento	227
CAPITOLO 6.1 - COME ALLENARSI NEI 21 GIORNI PRIMA DELLA GRANFONDO	228
La durata esatta del periodo di Tapering.....	229
21 giorni prima della Granfondo: utilizza il metodo proposto da Joe Friel	230
15 giorni prima della Granfondo: riduci il volume e mantieni l'intensità.....	231
7 giorni prima della Granfondo: riduci ancora e riposa tanto	232

CAPITOLO 7 - LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL GRANFONDISTA.....	234
CAPITOLO 7.1 - 7 CONSIGLI PER IL TUO PIANO ALIMENTARE	235
1. Gli errori da non commettere quando consumi i tuoi pasti	237
2. Pensa alla qualità degli alimenti, non alla quantità.....	238
3. Assumi la giusta quantità di calorie	241
4. Privilegia i carboidrati complessi	243
5. Calcola il giusto apporto di proteine	249
6. Scegli i grassi sani.....	252
7. Idrata costantemente il tuo corpo.....	254
CAPITOLO 7.2 - ALIMENTI SI E ALIMENTI NO NEL CICLISMO	258
SI - Gli alimenti particolarmente consigliati al ciclista	262
SI - I 10 migliori Superfood utili al ciclista	265
SI - Il valore degli Antiossidanti: in quali alimenti li puoi trovare	286
NO - I 3 alimenti più pericolosi per il ciclista	290
NO - Gli altri alimenti che un ciclista deve evitare	292
NO - Gli alimenti da evitare prima di allenarsi.....	293
CAPITOLO 7.3 - GLI INTEGRATORI PER ALLENAMENTI INTENSI E GRANFONDO.....	295
Come reintegrare durante gli allenamenti o una Granfondo	297
Come reintegrare dopo gli allenamenti o una Granfondo: la finestra anabolica.....	298
CAPITOLO 7.4 - CHE COSA SERVE PER REALIZZARE IL PIANO ALIMENTARE	300
Come calcolare il fabbisogno calorico giornaliero	300
Come calcolare i macronutrienti da mettere nel piatto	303
CAPITOLO 7.5 - COME ALIMENTARSI PRIMA, DURANTE E DOPO ALLENAMENTI E GARE ...	307
La suddivisione della giornata in 5 pasti	310
Come alimentarsi prima di uscire per un allenamento intenso	313
Come alimentarsi durante l'allenamento o la Granfondo	313
Come alimentarsi subito dopo l'allenamento o la Granfondo.....	315
Come alimentarsi nei giorni successivi alla Granfondo	316
CAPITOLO 7.6 - ALCUNE RICETTE PER COLAZIONI E SPUNTINI.....	318
La colazione del ciclista: 6 ricette pratiche	318
Lo spuntino del ciclista: 5 ricette pratiche	322