

SOMMARIO

| | |
|--|-----------|
| Capitolo 1 - GUIDA PRATICA DEL CICLISTA AMATORIALE | 10 |
| Capitolo 1.1 - 12 Errori che un Ciclista non deve Commettere Mai | 11 |
| 1. Acquistare una bici non adatta a te..... | 12 |
| 2. Acquistare una bici con rapporti troppo duri..... | 13 |
| 3. Avere un'altezza sella non corretta..... | 14 |
| 4. Non eseguire periodicamente la manutenzione | 14 |
| 5. Dimenticare il kit di riparazione | 15 |
| 6. Indossare i vestiti sbagliati | 15 |
| 7. Fare troppi chilometri senza allenamento | 16 |
| 8. Non rispettare i tempi di recupero tra un allenamento e l'altro | 16 |
| 9. Essere ossessionato dai dati | 17 |
| 10. Effettuare sforzi eccessivi in salite troppo dure | 18 |
| 11. Non rispettare le regole di uscita in gruppo..... | 18 |
| 12. Non mangiare e bere a sufficienza | 20 |
| Capitolo 1.2 - Come Scegliere la Bici da Corsa..... | 21 |
| Le tipologie di telai | 21 |
| La corretta dimensione della tua bici da corsa..... | 22 |
| I materiali del telaio | 23 |
| I componenti di una bici da corsa | 23 |
| Capitolo 1.3 - Regolazioni per un Corretto Posizionamento in Sella..... | 29 |
| La regolazione dell'altezza del manubrio | 30 |
| La regolazione dell'altezza della sella..... | 31 |
| Il corretto posizionamento delle tacchette..... | 32 |
| Capitolo 1.4 - Come Migliorare l'Efficienza e la Tecnica di Pedalata..... | 34 |
| Perché la tecnica di pedalata è così importante? | 34 |
| Come individuare l'inefficienza della pedalata..... | 35 |
| La mia bicicletta ha le misure corrette? | 35 |
| L'importanza della cadenza di pedalata | 36 |
| Quali tecniche posso usare per migliorare la mia tecnica di pedalata? | 37 |
| Ci sono degli esercizi che posso eseguire?..... | 39 |
| Dovrei potenziare i muscoli in palestra? | 39 |
| La corretta posizione del corpo mentre pedali | 40 |
| L'aerodinamica nel ciclismo..... | 41 |
| Capitolo 1.5 - Come Scegliere il Rapporto Giusto Mentre Pedali | 45 |
| In che modo il rapporto influisce sulla potenza trasmessa ai pedali | 45 |
| Che tipo di pedalata intendi fare? | 46 |
| L'importanza del bilanciamento forza/cadenza..... | 47 |
| Capitolo 1.6 - Come Affrontare le Prime Salite | 49 |
| Come affrontare le salite in bici da corsa: da dove cominciare..... | 49 |
| Conoscere la salita prima di affrontarla..... | 50 |
| Cardiofrequenzimetro o Powermeter? | 51 |
| In sella o fuorisella? Trova il tuo metodo ottimale | 51 |
| Quanto influisce il peso sulla velocità in salita?..... | 51 |
| Concentrati sulla cadenza di pedalata | 52 |

| | |
|--|------------|
| L'importanza della respirazione | 53 |
| I rapporti in salita: il pacco pignoni e la corona | 53 |
| Migliorare le prestazioni in salita: le SFR | 54 |
| Capitolo 1.7 - Piccola Manutenzione della Bici da Corsa | 55 |
| L'agenda delle manutenzioni periodiche | 56 |
| Come pulire la tua bici da corsa | 58 |
| Come cambiare la camera d'aria | 59 |
| Come cambiare il nastro manubrio..... | 61 |
| Capitolo 2 - COME ALLENARSI IN BICI | 62 |
| Capitolo 2.1 - I Test di Valutazione Funzionale..... | 63 |
| La Soglia Anaerobica e il Test Conconi | 64 |
| Il Massimo Consumo di Ossigeno - Vo2 Max | 67 |
| La Frequenza Cardiaca Massima - FcMax | 71 |
| I Test della Potenza..... | 73 |
| Capitolo 2.2 - Le 7 Zone di Allenamento nel Ciclismo | 78 |
| I parametri per determinare le zone di allenamento | 80 |
| Zona 1: Recupero Attivo | 81 |
| Zona 2: Resistenza o Fondo Lento..... | 82 |
| Zona 3: Tempo o Fondo Medio | 82 |
| Zona 4: Soglia | 82 |
| Zona 5: VO2Max o Sopra Soglia..... | 83 |
| Zona 6: Capacità Anaerobica | 83 |
| Zona 7: Potenza Neuromuscolare..... | 84 |
| Capitolo 2.3 - Il Piano di Allenamento, la Periodizzazione e i Cicli..... | 85 |
| Che cos'è un piano di allenamento: la Periodizzazione..... | 85 |
| Quando preparare il tuo piano di allenamento..... | 86 |
| Fase di Costruzione - gennaio/febbraio | 87 |
| Fase di Intensità - marzo/aprile | 87 |
| Fase di Mantenimento - maggio/settembre | 87 |
| Fase di Scarico - ottobre/dicembre | 88 |
| Come definire un buon piano di allenamento | 88 |
| Le Unità di Allenamento..... | 91 |
| I Cicli di Allenamento: Microciclo - Mesociclo - Macrocycle..... | 92 |
| Come allenarsi nel Macrocycle di Costruzione..... | 94 |
| Come allenarsi nel Macrocycle di Intensità | 94 |
| Come allenarsi nel Macrocycle di Mantenimento | 95 |
| Come allenarsi nel Macrocycle di Scarico | 96 |
| Esempio di piano di allenamento con 2 Uscite Settimanali | 97 |
| Capitolo 2.4 - I Modelli di Allenamento | 101 |
| Lo stile di vita del ciclista amatoriale | 101 |
| Che cosa sono i Modelli di Allenamento..... | 102 |
| Quali sono i Modelli di Allenamento | 103 |
| I Modelli di Allenamento e i Macrocycle | 104 |
| I Modelli di Allenamento e l'Unità di Allenamento | 105 |
| Tabella di allenamento del Fondo Lungo..... | 109 |
| Tabella di allenamento del Fondo Lento | 110 |
| Tabella di allenamento del Fondo Medio..... | 110 |
| Tabella di allenamento del Fondo Veloce | 111 |

| | |
|--|------------|
| Tabelle di allenamento delle Variazioni di Ritmo | 111 |
| Tabella di allenamento con Ripetute in Pianura..... | 113 |
| Tabelle di allenamento sulle Salite Brevi - Le SFR (Salite Forza Resistenza) | 115 |
| Tabella di allenamento sulle Salite Lunghe | 120 |
| Tabella di allenamento sulle Salite Medie | 120 |
| Tabelle di allenamento delle Ripetute alla Soglia..... | 120 |
| Tabella di allenamento delle Ripetute Sopra Soglia | 122 |
| Tabella di allenamento della forza esplosiva - Sprint | 123 |
| Tabelle di allenamento della Frequenza di Pedalata..... | 123 |
| Capitolo 2.5 - La Supercompensazione: che cos'è, come avviene | 126 |
| Il principio del sovraccarico..... | 127 |
| Come avviene il processo di supercompensazione | 127 |
| Capitolo 2.6 - Sovrallenamento: Quando Interviene, Come Evitarlo | 130 |
| Perché si verifica il sovrallenamento..... | 131 |
| Quali sono i segnali del sovrallenamento | 132 |
| Come prevenire il sovrallenamento..... | 133 |
| Capitolo 2.7 - Come Allenarsi in Altura..... | 134 |
| Che cosa avviene in altura al nostro sangue..... | 134 |
| Quali sono i benefici e quando è efficace..... | 135 |
| Come pianificare il soggiorno e l'allenamento in funzione della quota | 136 |
| Capitolo 2.8 - La Motivazione nel Ciclismo: Che Cos'è, Come Allenarla..... | 140 |
| I Fattori che influenzano la mente del ciclista | 141 |
| Come gestire l'ansia pre-gara | 143 |
| Come preparare la mente a una gara | 144 |
| Come caricarsi al meglio prima di una gara..... | 144 |
| Come valutare e superare gli insuccessi nelle gare..... | 144 |
| Capitolo 2.9 - Come Allenarsi in Bici con Poco Tempo a Disposizione | 145 |
| Come allenarsi in 30 minuti con intervalli di intensità | 145 |
| Come allenarsi in 45 minuti col metodo Tabata | 146 |
| Come allenarsi in 90 minuti con lavori specifici | 148 |
| Capitolo 2.10 - Le Comuni Patologie Dovute all'Allenamento in Bici..... | 151 |
| Il problema più comune: il dolore al ginocchio | 152 |
| Dolori alla schiena..... | 156 |
| Dita intorpidite..... | 156 |
| Dolore all'anca e all'inguine..... | 156 |
| Capitolo 3 - COME ALLENARSI SUI RULLI..... | 158 |
| Capitolo 3.1 - Qualche Consiglio Prima di Cominciare ad Allenarti | 159 |
| Perché è utile l'allenamento con i rulli | 159 |
| Rulli o spinbike? | 161 |
| Come cominciare..... | 162 |
| Le periferiche..... | 163 |
| L'alimentazione | 163 |
| La termoregolazione..... | 163 |
| Il tuo piano di allenamento | 164 |
| 4 consigli utili per trovare la giusta motivazione | 165 |

| | |
|--|------------|
| Capitolo 3.2 - Tabelle di Allenamento per Lavori Fondamentali | 171 |
| Come allenare l'agilità..... | 171 |
| Come allenare la resistenza aerobica..... | 172 |
| Come allenare la forza resistenza..... | 173 |
| Capitolo 3.4 - 7 Tabelle di Allenamento da 1 Ora Ciascuna | 175 |
| Sessione #1 - Mix di intensità | 176 |
| Sessione #2 - Pedalata regolare, efficienza e rapidità neuromuscolare..... | 177 |
| Sessione #3 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 1..... | 178 |
| Sessione #4 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 2..... | 178 |
| Sessione #5 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 3..... | 179 |
| Sessione #6 - Mix di intensità: sprint e prova a tempo costante..... | 180 |
| Sessione #7 - Allenamento piramidale per migliorare la soglia latticida..... | 181 |
| Capitolo 4 - COME DIMAGRIRE CON LA BICI E L'ALIMENTAZIONE..... | 183 |
| Capitolo 4.1 - Il Grasso Corporeo, l'Allenamento e l'Alimentazione | 184 |
| Bici e alimentazione: il tuo nuovo stile di vita | 186 |
| Il peso e la composizione corporea..... | 188 |
| Il grasso corporeo: quando è indispensabile..... | 189 |
| Quando il grasso diventa pericoloso..... | 190 |
| Capitolo 4.2 - Come Allenarsi per Dimagrire: i 2 Metodi più Efficaci | 191 |
| Consigli utili per chi è in sovrappeso..... | 192 |
| Come fa il nostro organismo a bruciare i grassi..... | 193 |
| I 2 metodi per dimagrire con la bici..... | 195 |
| Metodo #1 - Come dimagrire con l'andatura lenta (LISS) | 195 |
| Il metodo LISS per dimagrire funziona per tutti? | 197 |
| Il "fattore alimentazione" nel metodo LISS..... | 198 |
| Metodo #2 - Come dimagrire con l'HIIT (High Intensity Interval Training)..... | 200 |
| Perché si dimagrisce dopo un'attività fisica specifica: l'EPOC | 201 |
| Come funziona l'allenamento HIIT | 203 |
| Guida all'esecuzione di un allenamento HIIT..... | 204 |
| Linee guida per l'allenamento HIIT | 207 |
| 3 Tabelle HIIT per principianti | 208 |
| 5 Tabelle HIIT per ciclisti intermedi o avanzati..... | 209 |
| LISS vs. HIIT: pro e contro..... | 211 |
| Chi dovrebbe allenarsi con il LISS | 214 |
| Chi dovrebbe allenarsi con l'HIIT | 215 |
| Allenamento con HIIT e LISS insieme | 215 |
| Capitolo 4.3 - Come Alimentarsi per Dimagrire: le 2 Diete più Efficaci..... | 217 |
| Come funziona il metabolismo | 217 |
| Come calcolare il Metabolismo Basale..... | 218 |
| Come calcolare il Consumo Energetico Giornaliero | 219 |
| La dieta Eucalorica o dieta di mantenimento | 221 |
| Evitare le diete ipocaloriche protratte nel tempo - Il Danno Metabolico..... | 222 |
| Per dimagrire ci vuole Tempo | 223 |
| Per dimagrire bisogna ripristinare le funzioni metaboliche | 224 |
| Metodo #1 - La Dieta Ipocalorica e il Full Diet Break..... | 225 |
| A che cosa serve e come funziona il Full Diet Break..... | 226 |
| Con quale frequenza introdurre il "Break" nel regime ipocalorico..... | 228 |
| Come impostare la Dieta Ipocalorica e il Break Eucalorico | 228 |
| I Macronutrienti nella fase Ipocalorica - esempio di calcolo | 230 |

| | |
|--|------------|
| I Macronutrienti nel Break Eucalorico - esempio di calcolo | 231 |
| Metodo #2 - Il Reset Metabolico per accelerare il metabolismo | 232 |
| L'esempio di un Ciclista e il Reset Metabolico | 236 |
| I vantaggi della Reverse Diet o Reset Metabolico | 240 |
| I Macronutrienti nella fase Ipocalorica - esempio di calcolo | 240 |
| I Macronutrienti nel Reset Metabolico - esempio di calcolo..... | 241 |
| Quale Dieta associare al Metodo di Allenamento? | 242 |
| Capitolo 4.4 - Gli Alimenti Consigliati al Ciclista per Dimagrire | 245 |
| Le regole per una sana alimentazione | 245 |
| Gli alimenti che aiutano il ciclista a stare bene e a dimagrire | 248 |
| I 7 alimenti ideali per il ciclista | 249 |
| I 4 errori che non aiutano a dimagrire | 251 |
| I 5 alimenti da evitare se vuoi perdere peso e stare bene | 252 |
| Gli 11 alimenti per mantenere un cuore forte e sano | 254 |
| I 7 alimenti da evitare prima di allenarsi | 255 |
| I 7 alimenti che migliorano la qualità del sonno | 256 |
| I 4 alimenti che aiutano a far crescere la muscolatura | 258 |
| Capitolo 4.5 - 10 Ricette con Meno di 500Kcal | 259 |
| Peperoni ripieni di Quinoa | 260 |
| Insalata con Verdure grigliate | 261 |
| Salmone con Quinoa e Spinaci | 262 |
| Insalata con Orzo e Gamberetti | 263 |
| Spuntino di Noci, Edamame e Olive | 264 |
| Spuntino di Ceci speziati di Harissa | 265 |
| Zuppa Vegana di Lenticchie..... | 266 |
| Salmone con briciole di Mandorle | 267 |
| Frullato al Cioccolato con Semi di Chia | 268 |
| Zuppa di patate, Porro e Fagioli Bianchi..... | 269 |
| Capitolo 5 - LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL CICLISTA..... | 270 |
| Capitolo 5.1 - I Carboidrati, i Grassi e le Proteine | 273 |
| I Carboidrati: dove li troviamo e quanti ne servono | 273 |
| I Grassi o Lipidi: dove li troviamo e quanti ne servono..... | 278 |
| Le Proteine: dove le troviamo e quanti ne servono | 286 |
| Capitolo 5.2 - Le Vitamine e i Sali Minerali..... | 291 |
| L'importanza dell'idratazione: l'acqua | 291 |
| Il ruolo delle vitamine e dei sali minerali nel ciclismo | 293 |
| Le vitamine liposolubili | 295 |
| Le vitamine idrosolubili..... | 306 |
| Le fonti alimentari di sali minerali | 314 |
| Capitolo 5.3 - Il Dispendio Energetico nel Ciclismo | 316 |
| Da quali nutrienti prendiamo le calorie che ci servono | 316 |
| Come viene utilizzata l'energia nel ciclismo: l'ATP | 317 |
| Come stimare il nostro fabbisogno giornaliero di energia..... | 320 |
| Capitolo 5.4 - Come Alimentarsi per gli Allenamenti e le Gare | 324 |
| I pasti prima, durante e dopo gli allenamenti o le gare | 324 |
| La colazione del ciclista: qualche esempio | 328 |

| | |
|--|------------|
| Come alimentarsi nei giorni di allenamento | 330 |
| La digeribilità di alcuni alimenti | 335 |
| Come alimentarsi il giorno della gara..... | 336 |
| Come alimentarsi durante la gara..... | 338 |
| Come alimentarsi dopo la gara | 341 |
| Capitolo 5.5 - Guida agli Integratori..... | 346 |
| Gli integratori energetici: il fruttosio, le maltodestrine e le vitamine | 347 |
| Gli integratori di sali minerali | 349 |
| Gli integratori proteici..... | 351 |
| Gli aminoacidi | 352 |
| Gli antiossidanti | 356 |