

SOMMARIO

Suggerimenti per gli Allenamenti in MTB.....	7
Costruisci la resistenza.....	8
Rafforza le tue gambe.....	8
Allena il nucleo del tuo corpo.....	9
Postura e dimensioni MTB corrette.....	9
Capitolo 1 - I Test di Valutazione Funzionale	10
La Soglia Anaerobica e il Test Conconi.....	11
Il Massimo Consumo di Ossigeno - Vo2 Max.....	15
La Frequenza Cardiaca Massima - FcMax.....	18
I Test della Potenza.....	20
Capitolo 2 - Le 7 Zone di Allenamento nel Ciclismo	25
I parametri per determinare le zone di allenamento.....	27
Zona 1: Recupero Attivo.....	29
Zona 2: Resistenza o Fondo Lento.....	29
Zona 3: Tempo o Fondo Medio.....	30
Zona 4: Soglia.....	30
Zona 5: VO2Max o Sopra Soglia.....	30
Zona 6: Capacità Anaerobica.....	31
Zona 7: Potenza Neuromuscolare.....	31
Capitolo 3 - Il Piano di Allenamento, la Periodizzazione e i Cicli	32
Perché impostare un piano di allenamento nel ciclismo.....	33
Che cos'è un piano di allenamento: la Periodizzazione.....	33
Quando preparare il tuo piano di allenamento.....	34
Fase di Costruzione - gennaio/febbraio.....	34
Fase di Intensità - marzo/aprile.....	35
Fase di Mantenimento - maggio/settembre.....	35
Fase di Scarico - ottobre/dicembre.....	36
Come definire un buon piano di allenamento.....	36
Le Unità di Allenamento.....	38
I Cicli di Allenamento: Microciclo - Mesociclo - Macrocielo.....	39
Come allenarsi nel Macrocielo di Costruzione.....	41
Come allenarsi nel Macrocielo di Intensità.....	41
Come allenarsi nel Macrocielo di Mantenimento.....	42
Come allenarsi nel Macrocielo di Scarico.....	43
Esempio di piano di allenamento con 2 Uscite Settimanali.....	44
Capitolo 4 - I Modelli di Allenamento	48
Lo stile di vita del ciclista amatoriale e il ciclismo.....	49
Che cosa sono i Modelli di Allenamento.....	50
Quali sono i Modelli di Allenamento.....	51
I Modelli di Allenamento e i Macrocieli.....	52
I Modelli di Allenamento e l'Unità di Allenamento.....	53

Tabella di allenamento del Fondo Lungo.....	57
Tabella di allenamento del Fondo Lento.....	58
Tabella di allenamento del Fondo Medio.....	58
Tabella di allenamento del Fondo Veloce.....	59
Tabelle di allenamento delle Variazioni di Ritmo.....	59
Tabella di allenamento con Ripetute in Pianura.....	61
Tabelle di allenamento sulle Salite Brevi - Le SFR (Salite Forza Resistenza).....	63
Tabella di allenamento sulle Salite Lunghe.....	68
Tabella di allenamento sulle Salite Medie.....	68
Tabelle di allenamento delle Ripetute alla Soglia.....	68
Tabella di allenamento delle Ripetute Sopra Soglia.....	70
Tabella di allenamento della forza esplosiva - Sprint.....	71
Tabelle di allenamento della Frequenza di Pedalata.....	72
Capitolo 5 - La Supercompensazione: che cos'è, come avviene.....	75
Il principio del sovraccarico.....	76
Come avviene il processo di supercompensazione.....	77
Capitolo 6 - Sovrallenamento: Quando Interviene, Come Evitarlo.....	79
Perché si verifica il sovrallenamento.....	80
Quali sono i segnali del sovrallenamento.....	81
Come prevenire il sovrallenamento.....	83
Capitolo 7 - Come Allenarsi in Altura.....	84
Che cosa avviene in altura al nostro sangue.....	85
Quali sono i benefici e quando è efficace.....	86
Capitolo 8 - Come Perdere Peso con i Metodi Cardio e HIIT.....	91
Perché andare in MTB fa dimagrire.....	92
Come perdere peso con il metodo cardio.....	93
Come perdere peso con il metodo HIIT (High Intensity Interval Training).....	95
Capitolo 9 - Consigli di Base sull'Allenamento con i Rulli.....	99
Come inserire il training con i rulli nel piano di allenamento.....	100
Perché e quando è utile l'allenamento con i rulli.....	102
Capitolo 10 - La Motivazione nel Ciclismo: Che Cos'è, Come Allenarla.....	106
I Fattori che influenzano la mente del ciclista.....	108
Come gestire l'ansia pre-gara.....	109
Come preparare la mente a una gara.....	110
Come caricarsi al meglio prima di una gara.....	111
Come valutare e superare gli insuccessi nelle gare.....	111
Capitolo 11 - Come Allenarsi in MTB con Poco Tempo a Disposizione.....	112
Come allenarsi in 30 minuti con intervalli di intensità.....	113
Come allenarsi in 45 minuti col metodo Tabata.....	114
Come allenarsi in 90 minuti con lavori specifici.....	115
Capitolo 12 - Le Comuni Patologie Dovute all'Allenamento in MTB.....	119

Il problema più comune: il dolore al ginocchio	120
Dolori alla schiena	124
Dita intorpidite	125
Dolore all'anca e all'inguine.....	125