

MARCO DI MARZIO

EBOOK

# come allenarsi a casa con I RULLI

ALL'INTERNO:  
I MIGLIORI  
RULLI  
2020



BICIDACORSA

## SOMMARIO

<b>Capitolo 1 - Qualche consiglio prima di cominciare ad allenarti.....</b>	<b>6</b>
Perché è utile l'allenamento con i rulli.....	7
Rulli o spinbike?.....	8
Come cominciare.....	9
Le periferiche .....	10
L'alimentazione .....	10
La termoregolazione .....	11
Il tuo piano di allenamento.....	11
Ci siamo... si pedala! .....	12
<b>Capitolo 2 - Motivazione, Supercompensazione e Sovrallenamento .....</b>	<b>13</b>
La motivazione: 4 consigli utili per trovarla in ogni momento .....	14
La supercompensazione: come creare nuovi stimoli allenanti.....	18
Sovrallenamento: occhio ai segnali! .....	21
<b>Capitolo 3 - Tabelle di allenamento sui rulli per i lavori fondamentali ....</b>	<b>25</b>
Le 7 zone di allenamento .....	26
Come eseguire le Salite Forza Resistenza (SFR).....	29
Come allenare l'agilità .....	31
Come allenare la resistenza aerobica .....	32
Allenamento a una gamba o a gamba singola .....	33
<b>Capitolo 4 - Piano di allenamento: 7 tabelle da 1 ora ciascuna .....</b>	<b>35</b>
Sessione #1 - Mix di intensità.....	36
Sessione #2 - Pedalata regolare, efficienza e rapidità neuromuscolare in zona aerobica .....	37
Sessione #3 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 1 .....	38
Sessione#4 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 2 .....	39
Sessione#5 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 3 .....	39
Sessione #6 - Mix di intensità: sprint e prova a tempo costante .....	40
Sessione#7 - Allenamento piramidale per migliorare la soglia latticida .....	41
<b>Capitolo 5 - Tabelle di allenamento se hai poco tempo a disposizione .....</b>	<b>43</b>
Come allenarsi in 30 minuti con intervalli di intensità .....	44
Come allenarsi in 45 minuti col metodo Tabata.....	46
Come allenarsi in 90 minuti con lavori specifici .....	48
<b>Capitolo 6 - Tabelle di allenamento sui rulli per perdere peso .....</b>	<b>54</b>
Il metodo dell'Interval Training (HIIT) per perdere peso .....	56
Metodo dei 30 secondi alternati .....	56
Metodo degli intervalli discendenti.....	58
3 Tabelle HIIT per principianti.....	59
5 Tabelle HIIT per ciclisti intermedi o avanzati .....	60
<b>Capitolo 7 - Rulli: guida tecnica .....</b>	<b>62</b>
I sistemi frenanti dei rulli.....	63
Le tipologie di rulli presenti sul mercato .....	64
<b>Capitolo 8 - Rulli: guida alla scelta dei modelli 2020 .....</b>	<b>70</b>
<b>Capitolo 8.1 - Rulli a trasmissione diretta (Direct Drive) .....</b>	<b>71</b>

Rulli Magnetic Days .....	72
Rulli Tacx Neo 2T Smart.....	74
Rulli Tacx Flux 2 Smart .....	76
Rulli Tacx Flux S Smart .....	79
Rulli Tacx Flux Smart .....	82
Rulli Wahoo KICKR Core .....	85
Rulli Elite Direto X .....	88
Rulli Elite Drivo II .....	90
Rulli Elite Suito .....	93

**Capitolo 8.2 - I rulli a trasmissione per ruota.....95**

Rulli Tacx Booster .....	96
Rulli Tacx Blue Motion.....	98
Rulli Tacx Blue Matic.....	100
Rulli Elite Qubo Power Mag Smart B+ .....	102
Rulli Elite Novo Force.....	105
Rulli Elite Qubo Fluid .....	107
Rulli Wahoo KICKR SNAP .....	109

**Capitolo 8.3 - Un esempio di software: Zwift.....111**

Zwift, molto più di un semplice software .....	112
Come usare Zwift .....	113