

Marco Di Marzio

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE NEL CICLISMO

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 11
2. Acquistare una bici con rapporti troppo duri..... 12
3. Avere un'altezza sella non corretta..... 13
4. Non eseguire periodicamente la manutenzione 13
5. Dimenticare il kit di riparazione..... 14
6. Indossare i vestiti sbagliati 14
7. Fare troppi chilometri senza allenamento 14
8. Non rispettare i tempi di recupero tra un allenamento e l'altro 15
9. Essere ossessionato dai dati..... 15
10. Effettuare sforzi eccessivi in salite troppo dure..... 16
11. Non rispettare le regole di uscita in gruppo..... 16
12. Non mangiare e bere a sufficienza..... 18

Capitolo 1.2 - Come Scegliere la Bici da Corsa..... 19

- Le tipologie di telai..... 19
- La corretta dimensione della tua bici da corsa 20
- I materiali del telaio 20
- I componenti di una bici da corsa..... 21

Capitolo 1.3 - Regolazioni per un Corretto Posizionamento in Sella..... 25

- La regolazione dell'altezza del manubrio 26
- La regolazione dell'altezza della sella 26
- Il corretto posizionamento delle tacchette 28

Capitolo 1.4 - Come Migliorare l'Efficienza e la Tecnica di Pedalata..... 29

- Perché la tecnica di pedalata è così importante?..... 29
- Come individuare l'inefficienza della pedalata 29
- La mia bicicletta ha le misure corrette? 30
- L'importanza della cadenza di pedalata 30
- Quali tecniche posso usare per migliorare la mia tecnica di pedalata? 31
- Ci sono degli esercizi che posso eseguire? 33
- Dovrei potenziare i muscoli in palestra? 33

La corretta posizione del corpo mentre pedali	34
L'aerodinamica nel ciclismo	35
Capitolo 1.5 - Come Scegliere il Rapporto Giusto Mentre Pedali.....	39
In che modo il rapporto influisce sulla potenza trasmessa ai pedali.....	39
Che tipo di pedalata intendi fare?	40
L'importanza del bilanciamento forza/cadenza.....	40
Capitolo 1.6 - Come Affrontare le Prime Salite	42
Come affrontare le salite in bici da corsa: da dove cominciare	42
Conoscere la salita prima di affrontarla	43
Cardiofrequenzimetro o Powermeter?	43
In sella o fuorisella? Trova il tuo metodo ottimale.....	43
Quanto influisce il peso sulla velocità in salita?	44
Concentrati sulla cadenza di pedalata.....	44
L'importanza della respirazione	45
I rapporti in salita: il pacco pignoni e la corona	45
Migliorare le prestazioni in salita: le SFR.....	46
Come pedalare in salita: 17 consigli utili	46
Capitolo 1.7 - Piccola Manutenzione della Bici da Corsa	49
L'agenda delle manutenzioni periodiche	50
Come pulire la tua bici da corsa	52
Come cambiare la camera d'aria.....	52
Come cambiare il nastro manubrio	54
Capitolo 2 - COME ALLENARSI IN BICI.....	55
Capitolo 2.1 - I Test di Valutazione Funzionale.....	56
La Soglia Anaerobica e il Test Conconi	56
Il Massimo Consumo di Ossigeno - Vo2 Max	60
La Frequenza Cardiaca Massima - FcMax	62
I Test della Potenza	64
Capitolo 2.2 - Le 7 Zone di Allenamento nel Ciclismo.....	68
I parametri per determinare le zone di allenamento.....	69
Zona 1: Recupero Attivo.....	71
Zona 2: Resistenza o Fondo Lento	71
Zona 3: Tempo o Fondo Medio.....	71
Zona 4: Soglia.....	72
Zona 5: VO2Max o Sopra Soglia	72

Zona 6: Capacità Anaerobica.....	72
Zona 7: Potenza Neuromuscolare	73

Capitolo 2.3 - Il Piano di Allenamento, la Periodizzazione e i Cicli.....74

Che cos'è un piano di allenamento: la Periodizzazione	74
Quando preparare il tuo piano di allenamento	75
Fase di Costruzione - gennaio/febbraio	75
Fase di Intensità - marzo/aprile.....	76
Fase di Mantenimento - maggio/settembre.....	76
Fase di Scarico - ottobre/dicembre	76
Come definire un buon piano di allenamento	77
Le Unità di Allenamento	79
I Cicli di Allenamento: Microciclo - Mesociclo - Macrociclo	80
Come allenarsi nel Macrociclo di Costruzione	81
Come allenarsi nel Macrociclo di Intensità	82
Come allenarsi nel Macrociclo di Mantenimento.....	83
Come allenarsi nel Macrociclo di Scarico	83
Esempio di piano di allenamento con 2 Uscite Settimanali.....	84

Capitolo 2.4 - I Modelli di Allenamento89

Lo stile di vita del ciclista amatoriale.....	89
Che cosa sono i Modelli di Allenamento	90
Quali sono i Modelli di Allenamento.....	90
I Modelli di Allenamento e i Macrocicli.....	91
I Modelli di Allenamento e l'Unità di Allenamento.....	92
Tabella di allenamento del Fondo Lungo	96
Tabella di allenamento del Fondo Lento	97
Tabella di allenamento del Fondo Medio	97
Tabella di allenamento del Fondo Veloce	98
Tabelle di allenamento delle Variazioni di Ritmo.....	98
Tabella di allenamento con Ripetute in Pianura	99
Tabelle di allenamento sulle Salite Brevi: SFR (Salite Forza Resistenza)	101
Tabella di allenamento sulle Salite Brevi: SFA (Salite Forza Agilità).....	106
Tabella di allenamento sulle Salite Lunghe.....	106
Tabella di allenamento sulle Salite Medie	107
Tabella di allenamento delle Partenze da Fermo	107
Tabelle di allenamento delle Ripetute alla Soglia	108
Tabella di allenamento delle Ripetute Sopra Soglia	109
Tabella di allenamento della forza esplosiva - Sprint.....	110
Tabella per l'allenamento HIIT	110
Come impostare l'Allenamento Polarizzato	111

Tabelle di allenamento della Frequenza di Pedalata	115
Capitolo 2.5 - La Supercompensazione: che cos'è, come avviene.....	117
Il principio del sovraccarico	117
Come avviene il processo di supercompensazione.....	118
Capitolo 2.6 - Sovrallenamento: Quando Interviene, Come Evitarlo	120
Perché si verifica il sovrallenamento.....	120
Quali sono i segnali del sovrallenamento.....	121
Come prevenire il sovrallenamento	123
Capitolo 2.7 - Come Allenarsi in Altura.....	124
Che cosa avviene in altitudine al nostro sangue.....	124
Quali sono i benefici e quando è efficace	125
Come pianificare il soggiorno e l'allenamento in funzione della quota	126
Capitolo 2.8 - Motivazione nel Ciclismo: Che Cos'è, Come Allenarla.....	129
I Fattori che influenzano la mente del ciclista	130
Come gestire l'ansia pre-gara	131
Come preparare la mente a una gara.....	132
Come caricarsi al meglio prima di una gara	132
Come valutare e superare gli insuccessi nelle gare	132
Capitolo 2.9 - Come Allenarsi in Bici con Poco Tempo a Disposizione ..	133
Come allenarsi in 30 minuti con intervalli di intensità	133
Come allenarsi in 45 minuti col metodo Tabata	134
Come allenarsi in 90 minuti con lavori specifici	135
Capitolo 2.10 - Le Comuni Patologie Dovute all'Allenamento in Bici....	139
Il problema più comune: il dolore al ginocchio.....	139
Dolori alla schiena.....	143
Dita intorpidite.....	143
Dolore all'anca e all'inguine.....	144
Capitolo 3 - COME ALLENARSI SUI RULLI.....	145
Capitolo 3.1 - Qualche Consiglio Prima di Cominciare ad Allenarti	146
Perché è utile l'allenamento con i rulli.....	146
Rulli o spinbike?	147
Come cominciare.....	148
Le periferiche	149

L'alimentazione	149
La termoregolazione	149
Il tuo piano di allenamento	150
4 consigli utili per trovare la giusta motivazione	150
Capitolo 3.2 - Tabelle di Allenamento per Lavori Fondamentali.....	155
Come allenare l'agilità	155
Come allenare la resistenza aerobica	156
Come allenare la forza resistenza.....	157
Capitolo 3.4 - 7 Tabelle di Allenamento da 1 Ora Ciascuna	159
Sessione #1 - Mix di intensità	159
Sessione #2 - Pedalata regolare, efficienza e rapidità neuromuscolare	160
Sessione #3 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 1	161
Sessione #4 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 2	162
Sessione #5 - Capacità aerobica e soglia anaerobica - 3	163
Sessione #6 - Mix di intensità: sprint e prova a tempo costante	164
Sessione #7 - Allenamento piramidale per migliorare la soglia latticida.....	165
Capitolo 4 - COME DIMAGRIRE CON LA BICI E L'ALIMENTAZIONE.....	166
Capitolo 4.1 - Il Grasso Corporeo, l'Allenamento e l'Alimentazione	167
Bici e alimentazione: il tuo nuovo stile di vita	168
Il peso e la composizione corporea	170
Il grasso corporeo: quando è indispensabile	171
Quando il grasso diventa pericoloso	172
Capitolo 4.2 - Come Allenarsi per Dimagrire: i 2 Metodi più Efficaci	173
Consigli utili per chi è in sovrappeso	174
Come fa il nostro organismo a bruciare i grassi	175
I 2 metodi per dimagrire con la bici.....	176
Metodo #1 - Come dimagrire con l'andatura lenta (LISS).....	177
Il metodo LISS per dimagrire funziona per tutti?.....	178
Il "fattore alimentazione" nel metodo LISS.....	179
Metodo #2 - Come dimagrire con l'HIIT	181
Perché si dimagrisce dopo un'attività fisica specifica: l'EPOC	181
Come funziona l'allenamento HIIT	183
Guida all'esecuzione di un allenamento HIIT	184
Linee guida per l'allenamento HIIT	187
3 Tabelle HIIT per principianti.....	187
5 Tabelle HIIT per ciclisti intermedi o avanzati	189

LISS vs. HIIT: pro e contro.....	190
Chi dovrebbe allenarsi con il LISS	193
Chi dovrebbe allenarsi con l'HIIT.....	194
Allenamento con HIIT e LISS insieme	194
Capitolo 4.3 - Come Alimentarsi per Dimagrire: 2 Diete Efficaci.....	196
Come funziona il metabolismo	196
Come calcolare il Metabolismo Basale	197
Come calcolare il Consumo Energetico Giornaliero	198
Evitare le diete ipocaloriche protratte nel tempo - Il Danno Metabolico	201
Per dimagrire ci vuole Tempo	202
Per dimagrire bisogna ripristinare le funzioni metaboliche	203
Metodo #1 - La Dieta Ipocalorica e il Full Diet Break	204
A che cosa serve e come funziona il Full Diet Break.....	204
Con quale frequenza introdurre il “Break” nel regime ipocalorico.....	206
Come impostare la Dieta Ipocalorica e il Break Eucalorico	206
I Macronutrienti nella fase Ipocalorica - esempio di calcolo	208
I Macronutrienti nel Break Eucalorico - esempio di calcolo	209
Metodo #2 - Il Reset Metabolico per accelerare il metabolismo	210
L'esempio di un Ciclista e il Reset Metabolico.....	213
I vantaggi della Reverse Diet o Reset Metabolico.....	216
I Macronutrienti nella fase Ipocalorica - esempio di calcolo	217
I Macronutrienti nel Reset Metabolico - esempio di calcolo	218
Quale Dieta associare al Metodo di Allenamento?	219
Capitolo 4.4 - Gli Alimenti Consigliati al Ciclista per Dimagrire	221
Le regole per una sana alimentazione	221
Gli alimenti che aiutano il ciclista a stare bene e a dimagrire	223
I 7 alimenti ideali per il ciclista	224
I 4 errori che non aiutano a dimagrire	226
I 5 alimenti da evitare se vuoi perdere peso e stare bene	227
Gli 11 alimenti per mantenere un cuore forte e sano	229
I 7 alimenti da evitare prima di allenarsi.....	229
I 7 alimenti che migliorano la qualità del sonno	230
I 4 alimenti che aiutano a far crescere la muscolatura	232
Capitolo 4.5 - 10 Ricette con Meno di 500Kcal.....	233
Peperoni ripieni di Quinoa	234
Insalata con Verdure grigliate	235
Salmone con Quinoa e Spinaci.....	236
Insalata con Orzo e Gamberetti.....	237

Spuntino di Noci, Edamame e Olive	238
Spuntino di Ceci speziati di Harissa	239
Zuppa Vegana di Lenticchie	240
Salmone con briciole di Mandorle	241
Frullato al Cioccolato con Semi di Chia	242
Zuppa di patate, Porro e Fagioli Bianchi	243
Capitolo 5 - LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL CICLISTA.....	244
Capitolo 5.1 - I Carboidrati, i Grassi e le Proteine	247
I Carboidrati: dove li troviamo e quanti ne servono	247
I Grassi o Lipidi: dove li troviamo e quanti ne servono	252
Le Proteine: dove le troviamo e quanti ne servono	260
Capitolo 5.2 - Le Vitamine e i Sali Minerali.....	264
L'importanza dell'idratazione: l'acqua	264
Il ruolo delle vitamine e dei sali minerali nel ciclismo	266
Le vitamine liposolubili.....	268
Le vitamine idrosolubili	282
Le fonti alimentari di sali minerali.....	294
Capitolo 5.3 - Il Dispendio Energetico nel Ciclismo	295
Da quali nutrienti prendiamo le calorie che ci servono	295
Come viene utilizzata l'energia nel ciclismo: l'ATP	296
Come stimare il nostro fabbisogno giornaliero di energia	299
Capitolo 5.4 - Come Alimentarsi per gli Allenamenti e le Gare	302
I pasti prima, durante e dopo gli allenamenti o le gare	302
La colazione del ciclista: qualche esempio	305
Come alimentarsi nei giorni di allenamento	307
La digeribilità di alcuni alimenti	312
Come alimentarsi il giorno della gara	312
Come alimentarsi correttamente durante la gara.....	316
Come alimentarsi dopo la gara.....	318
Capitolo 5.5 - Guida agli Integratori.....	322
Gli integratori energetici: il fruttosio, le maltodestrine e le vitamine.....	323
Gli integratori di sali minerali	324
Gli integratori proteici	326
Gli aminoacidi	327
Gli antiossidanti	331