

INDICE

INTRODUZIONE	9
CAPITOLO 1 - IDENTIKIT DEL MARATONETA	13
IL SEDENTARIO	13
L'eroe	14
Il salutista	15
Sedentario: la prima tappa	15
IL JOGGER	18
Il jogger puro	19
Il jogger di transizione	19
Da altri sport...	19
Diventare runner	21
Il programma per i 10000 m	21
IL RUNNER	24
Perché correre la mezza?	24
Il programma per la mezza	25
IL MARATONETA	28
Quante maratone all'anno?	30
Maratoneti resistenti e maratoneti veloci	31
LO SCHEMA FINALE	33
CAPITOLO 2 - SEI PRONTO PER LA MARATONA?	35
I NEMICI DA SCONFIGGERE	36
Il peso	37
L'insufficienza muscolare	37
Il test per la potenza	38
Come sviluppare la forza resistente	38
Il ritmo e il cardiofrequenzimetro	41
I chilometri	43
Il recupero	43
Perché non si recupera	46
LE DUE STRATEGIE	48
L'ENIGMA DEL RUNNER	48

Il manuale completo della maratona

CAPITOLO 3 - LA FISIOLOGIA DELLA MARATONA	51
LE TRE GRANDEZZE FONDAMENTALI DEL RUNNER	51
I PROCESSI ENERGETICI	53
LA CURVA METABOLICA	56
LA POTENZA LIPIDICA	58
Come si aumenta la potenza lipidica utile (PLU)?	59
IL PROTEIN BURNING	60
IL LATTATO	62
LE FIBRE MUSCOLARI	63
CAPITOLO 4 - COME SI COSTRUISCE UN RECORD	67
È QUESTIONE DI FIATO?	67
IL MODELLO DELL'INCENDIO	68
LA GARA A SQUADRE	69
I LIMITATORI	70
CAPITOLO 5 - L'ALLENAMENTO	77
L'ALLENAMENTO DI TERGAT	77
L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO	79
LA FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO	80
ALLENAMENTO PIRAMIDALE O PARALLELO?	81
I VALORI DI RIFERIMENTO	84
GLI ALLENAMENTI MINORI	85
Le ripetute brevi	85
Il recupero da fermo	86
Le prove in salita	86
Il medio	87
GLI ALLENAMENTI PRINCIPALI	87
Il lento	87
Il fondo progressivo	88
Le ripetute lunghe	89
Il fartlek: 1'1+1	89
CAPITOLO 6 - IL LUNGHISSIMO	91
IL POTERE ALLENANTE	91
IL LUNGHISSIMO DA JOGGER	92
IL NUOVO LUNGHISSIMO	93
IL LUNGHISSIMO ALLA TERGAT	95
IL LUNGHISSIMO ALIMENTARE	96

Indice

CAPITOLO 7 - I PROGRAMMI PER LA MARATONA	101
PROGRAMMA PER IL VERO MARATONETA	103
Prima settimana	105
Seconda settimana	105
Terza settimana	106
Quarta settimana	107
Quinta settimana	108
Sesta settimana	109
Settima settimana	109
Ottava settimana	110
Nona settimana	111
Decima settimana	112
Undicesima settimana	112
Dodicesima settimana	113
IL RITMO GARA INIZIALE	114
IL RITMO DELLA GARA	116
IL DOPO MARATONA	116
LA DOPPIA MARATONA	118
Una maratona finita bene	118
Il giorno dopo	119
La mente	119
Le 7 regole d'oro del doppio maratoneta	120
Il programma fra le due maratone	120
L'ECOMARATONA	121
La psicologia	121
L'ULTRAMARATONA	122
CORSA E SALUTE	122
DISTANZA O TEMPO?	123
CORSA E PSICOLOGIA	123
LA 100 KM	124
CAPITOLO 8 - EFFICIENZA DELLA CORSA	127
L'EFFICIENZA DELLA CORSA: TECNICA E STILE	127
La seduta tecnica per l'amatore	128
ELASTICITÀ E FLESSIBILITÀ	129
COME AUMENTARE L'ELASTICITÀ	130
ESERCIZI EVOLUTI	131
IL RISCALDAMENTO E GLI ALLUNGHI	132

Il manuale completo della maratona

CAPITOLO 9 - L'ALIMENTAZIONE	135
ALIMENTAZIONE: GLI ERRORI COMUNI	136
PESO E MARATONA	137
LA DIETA ITALIANA	139
L'attività fisica è necessaria	140
Essere forti e magri!	140
La ripartizione dei macronutrienti	144
LA CORSA: CONSUMI ENERGETICI E CARBURANTI	145
Grassi o glicogeno?	146
La settimana iperglicidica: il modello dei 25 km	148
Il pasto prepara	151
CAPITOLO 10 - L'INTEGRAZIONE ALIMENTARE	153
GLI INTEGRATORI FUNZIONANO?	153
GLI AMINOACIDI RAMIFICATI	156
Perché gli aminoacidi non migliorano la prestazione	158
I MINERALI E GLI ALTRI INTEGRATORI	159
Vitamine e antiossidanti	159
Calcio	160
Ferro	161
Ricapitolando: cosa fare?	164
CAPITOLO 11 - IL MURO DEL TRENTESIMO CHILOMETRO	167
LE CAUSE PSICOLOGICHE	167
IL RITMO	168
LE CAUSE FISIO-METABOLICHE	169
I LUNGHISSIMI	171
CAPITOLO 12 - IL RIFORNIMENTO IN GARA	173
BERE IN MARATONA: LA FORMULA	173
La formula	175
CARBOIDRATI E MARATONA	176
Quali carboidrati assumere?	180
IL GLICEROLO	180
L'EFFETTO CAMELLO	181

Indice

CAPITOLO 13 - GLI INFORTUNI	183
L'ESORCISTA	183
COME CURARSI	184
LA RIPRESA	187
COME RIPRENDERE DOPO UNO STOP?	188
I MALANNI DI STAGIONE	190
I CRAMPI IN MARATONA	193
CAPITOLO 14 - PSICOLOGIA DELLA MARATONA	195
LA NYCMANIA	195
IL FIENO IN CASCINA	197
IL CICLO PSICOLOGICO DEL MARATONETA	198
CAPITOLO 15 - I TEST	201
MARATONA: IL TEST FONDAMENTALE	202
IL TEST	203
Attenzione!	204
IL TEST DEI 7'	205
La mia formula	206
Riscontri pratici	206
LA SOGLIA ANAEROBICA	208
IL TEST DI FARAGGIANA-GIGLIOTTI	211
IL TEST DI YASSO	212
IL TEST DI RUFFIER-DICKSON	213
CAPITOLO 16 - CONSIGLI UTILI PER LA GARA	215
LA SCELTA	215
PRIMA DELLA PARTENZA	216
MARATONA E TURISMO	216
ABBIGLIAMENTO	217
LA SCELTA DELLE SCARPE	218
LA GARA	221