

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

CAPITOLO 3 - LA FISIOLOGIA DELLA MARATONA	51
LE TRE GRANDEZZE FONDAMENTALI DEL RUNNER51
I PROCESSI ENERGETICI53
LA CURVA METABOLICA56
LA POTENZA LIPIDICA58
Come si aumenta la potenza lipidica utile (PLU)?59
IL PROTEIN BURNING60
IL LATTATO62
LE FIBRE MUSCOLARI63
CAPITOLO 4 - COME SI COSTRUISCE UN RECORD	67
È QUESTIONE DI FIATO?67
IL MODELLO DELL'INCENDIO68
LA GARA A SQUADRE69
I LIMITATORI70
CAPITOLO 5 - L'ALLENAMENTO	77
L'ALLENAMENTO DI TERGAT77
L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO79
LA FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO80
ALLENAMENTO PIRAMIDALE O PARALLELO?81
I VALORI DI RIFERIMENTO84
GLI ALLENAMENTI MINORI85
Le ripetute brevi85
Il recupero da fermo86
Le prove in salita86
Il medio87
GLI ALLENAMENTI PRINCIPALI87
Il lento87
Il fondo progressivo88
Le ripetute lunghe89
Il fartlek: l'1+189
CAPITOLO 6 - IL LUNGHISSIMO	91
IL POTERE ALLENANTE91
IL LUNGHISSIMO DA JOGGER92
IL NUOVO LUNGHISSIMO93
IL LUNGHISSIMO ALLA TERGAT95
IL LUNGHISSIMO ALIMENTARE96

CAPITOLO 7 - I PROGRAMMI PER LA MARATONA	101
PROGRAMMA PER IL VERO MARATONETA	103
Prima settimana	105
Seconda settimana	106
Terza settimana	107
Quarta settimana	107
Quinta settimana	108
Sesta settimana	109
Settima settimana	110
Ottava settimana	111
Nona settimana	111
Decima settimana	112
Undicesima settimana	113
Dodicesima settimana	113
PROGRAMMA FORREST GUMP	114
Il programma	115
La gara	117
E per le altre tipologie di runner?	117
IL PROGRAMMA PER IL MEZZOFONDISTA	117
Il primo step	118
Il secondo step	119
PROGRAMMA SOFT	120
Da Galloway in poi	121
PROGRAMMA DI HENDERSON	122
PROGRAMMA DI LIEBERMAN	124
IL RITMO GARA INIZIALE	126
IL RITMO DELLA GARA	127
IL DOPO MARATONA	128
LA DOPPIA MARATONA	130
Una maratona finita bene	130
Il giorno dopo	131
La mente	131
Le 7 regole d'oro del doppio maratoneta	131
Il programma fra le due maratone	132
L'ECOMARATONA	133
La psicologia	133
L'ULTRAMARATONA	134
CORSA E SALUTE	134
DISTANZA O TEMPO?	135

CORSA E PSICOLOGIA	135
LA 100 KM	136
CAPITOLO 8 - EFFICIENZA DELLA CORSA	139
L'EFFICIENZA DELLA CORSA: TECNICA E STILE	139
La seduta tecnica per l'amatore	140
ELASTICITÀ E FLESSIBILITÀ	141
COME AUMENTARE L'ELASTICITÀ	142
ESERCIZI EVOLUTI	143
IL RISCALDAMENTO E GLI ALLUNGHI	144
CAPITOLO 9 - L'ALIMENTAZIONE	147
ALIMENTAZIONE: GLI ERRORI COMUNI	148
PESO E MARATONA	149
LA DIETA ITALIANA	151
L'attività fisica è necessaria	152
Essere forti e magri!	152
La ripartizione dei macronutrienti	156
LA CORSA: CONSUMI ENERGETICI E CARBURANTI	157
Grassi o glicogeno?	158
La settimana iperglicidica: il modello dei 25 km	160
Il pasto pregara	163
CAPITOLO 10 - L'INTEGRAZIONE ALIMENTARE	165
GLI INTEGRATORI FUNZIONANO?	165
GLI AMINOACIDI RAMIFICATI	168
Perché gli aminoacidi non migliorano la prestazione	170
I MINERALI E GLI ALTRI INTEGRATORI	171
Vitamine e antiossidanti	171
Calcio	172
Ferro	173
Ricapitolando: cosa fare?	176
CAPITOLO 11 - IL MURO DEL TRENTESIMO CHILOMETRO	179
LE CAUSE PSICOLOGICHE	179
IL RITMO	180
LE CAUSE FISIO-METABOLICHE	181
I LUNGHISSIMI	183

CAPITOLO 12 - IL RIFORNIMENTO IN GARA	185
BERE IN MARATONA: LA FORMULA185
La formula187
CARBOIDRATI E MARATONA188
Quali carboidrati assumere?192
IL GLICEROLO192
L'EFFETTO CAMELLO193
CAPITOLO 13 - GLI INFORTUNI	195
L'ESORCISTA195
COME CURARSI196
LA RIPRESA199
COME RIPRENDERE DOPO UNO STOP?200
I MALANNI DI STAGIONE202
I CRAMPI IN MARATONA205
CAPITOLO 14 - PSICOLOGIA DELLA MARATONA	207
LA NYCMANIA207
IL FIENO IN CASCINA209
IL CICLO PSICOLOGICO DEL MARATONETA210
CAPITOLO 15 - I TEST	213
MARATONA: IL TEST FONDAMENTALE214
IL TEST215
Attenzione!216
IL TEST DEI 7'217
La mia formula218
Riscontri pratici218
LA SOGLIA ANAEROBICA220
IL TEST DI FARAGGIANA-GIGLIOTTI223
IL TEST DI YASSO224
IL TEST DI RUFFIER-DICKSON225
CAPITOLO 16 - CONSIGLI UTILI PER LA GARA	227
LA SCELTA227
PRIMA DELLA PARTENZA228
MARATONA E TURISMO228

ABBIGLIAMENTO	229
LA SCELTA DELLE SCARPE	230
LA GARA	233