

Sommario

Introduzione	IX
Capitolo 1 - Identikit del maratoneta	1
Il sedentario.....	1
L'eroe	2
Il salutista	3
Sedentario: la prima tappa.....	4
Il jogger.....	6
Il jogger puro	7
Il jogger di transizione	7
Da altri sport... ..	7
Diventare runner	9
Il programma per i 10000 m	9
Il runner	12
Perché correre la mezza?	13
Il programma per la mezza	14
Il maratoneta	17
Quante maratone all'anno?	18
Maratoneti resistenti e maratoneti veloci	19
Lo schema finale.....	22
Capitolo 2 - Sei pronto per la maratona?	23
I nemici da sconfiggere.....	25
Il peso	25
L'insufficienza muscolare.....	26
Il test per la potenza	26
Come sviluppare la forza resistente	27
Il ritmo e il cardiofrequenzimetro.....	30

I chilometri	31
Il recupero	32
Perché non si recupera	34
Le due strategie	36
L'enigma del runner	37
Capitolo 3 - La fisiologia della maratona	39
Le tre grandezze fondamentali del runner.....	40
I processi energetici	41
La curva metabolica.....	44
La potenza lipidica.....	46
Come si aumenta la potenza lipidica utile (PLU)?	47
Il protein burning	48
Il lattato.....	50
Le fibre muscolari	52
Capitolo 4 - Come si costruisce un record.....	55
È questione di fiato?	55
Il modello dell'incendio	56
La gara a squadre	58
I limitatori.....	58
Capitolo 5 - L'allenamento	65
L'allenamento di Tergat	66
L'intensità dell'allenamento	67
La frequenza dell'allenamento	68
Allenamento piramidale o parallelo?	69
I valori di riferimento	72
Gli allenamenti minori	73
Le ripetute brevi	74
Il recupero da fermo	74
Le prove in salita.....	75
Il medio.....	75
Gli allenamenti principali	76
Il lento.....	76
Il fondo progressivo	77
Le ripetute lunghe	77
Il fartlek: 1'1+1	78
Capitolo 6 - Il lunghissimo	81
Il potere allenante.....	81
Il lunghissimo da jogger	82
Il nuovo lunghissimo.....	83

Il lunghissimo glicidico	85
Il lunghissimo alla Tergat	86
Passiamo al lunghissimo glicidico.....	86
Il lunghissimo alimentare	87
Capitolo 7 - I programmi per la maratona	91
Programma per il vero maratoneta	94
Prima settimana.....	95
Seconda settimana	96
Terza settimana	97
Quarta settimana.....	98
Quinta settimana.....	99
Sesta settimana.....	99
Settima settimana.....	100
Ottava settimana	101
Nona settimana	102
Decima settimana.....	102
Undicesima settimana.....	103
Dodicesima settimana	104
Programma Forrest Gump	105
Il programma	106
La gara	108
E per le altre tipologie di runner?.....	108
Il programma per il mezzofondista	108
Il primo step	109
Il secondo step	110
Programma soft.....	112
Da Galloway in poi	112
Programma di Henderson.....	114
Programma di Lieberman	116
Il ritmo gara iniziale	117
Il ritmo della gara	119
Il dopo maratona.....	119
La doppia maratona	121
Una maratona finita bene	121
Il giorno dopo	122
La mente	123
Le 7 regole d'oro del doppio maratoneta.....	123
Il programma fra le due maratone	124
L'ecomaratona.....	124
Ecomaratone e infortuni	125

Ecomaratone e interesse naturalistico	125
Psicologia dell'ecomaratone.....	126
L'ultramaratona	127
Corsa e salute	127
Distanza o tempo?.....	127
Corsa e psicologia.....	128
La 100 km	129
Capitolo 8 - Efficienza della corsa.....	131
L'efficienza della corsa: tecnica e stile.....	132
La seduta tecnica per l'amatore	132
Elasticità e flessibilità	133
Come aumentare l'elasticità.....	134
Esercizi evoluti	136
Il riscaldamento e gli allunghi	136
Capitolo 9 - L'alimentazione	139
Alimentazione: gli errori comuni	140
Peso e maratona	141
La dieta italiana	144
L'attività fisica è necessaria.....	144
Essere forti e magri!	144
La ripartizione dei macronutrienti	149
La corsa: consumi energetici e carburanti	149
Grassi o glicogeno?	151
La settimana iperglicidica: il modello dei 25 km.....	153
Il pasto prepara	155
Capitolo 10 - L'integrazione alimentare.....	157
Gli integratori funzionano?	157
Gli aminoacidi ramificati	160
Perché gli aminoacidi non migliorano la prestazione.....	162
I minerali e gli altri integratori.....	163
Vitamine e antiossidanti	163
Calcio	165
Ferro.....	165
Ricapitolando: cosa fare?	169
Capitolo 11 - Il muro del trentesimo chilometro	173
Le cause psicologiche	173
Il ritmo	174
Le cause fisio-metaboliche	176
I lunghissimi	177

Capitolo 12 - Il rifornimento in gara	179
Bere in maratona: la formula.....	179
La formula	182
Carboidrati e maratona.....	183
Quali carboidrati assumere?.....	186
Il glicerolo	187
L'effetto cammello.....	188
Capitolo 13 - Gli infortuni	189
L'esorcista.....	189
Come curarsi	190
La ripresa.....	193
Come riprendere dopo uno stop?.....	194
I malanni di stagione	196
I crampi in maratona	199
Capitolo 14 - Psicologia della maratona	201
La nycmania	201
Il fieno in cascina	203
Il ciclo psicologico del maratoneta.....	204
Capitolo 15 - I test	207
Maratona: il test fondamentale	208
Il test	209
Attenzione!.....	210
Il test dei 7'.....	211
La mia formula	212
Riscontri pratici.....	213
La soglia anaerobica	214
Il test di Faraggiana-Gigliotti.....	218
Il test di Yasso	219
Il test di Ruffier-Dickson	220
Capitolo 16 - Consigli utili per la gara	223
La scelta	223
Prima della partenza	224
Maratona e turismo	224
Abbigliamento.....	225
La scelta delle scarpe	226
La gara	230