

Prefazione
Ringraziamenti

PARTE I - MENTE E CORPO

CAPITOLO 1 - Condizione mentale
Sogni, traguardi e obiettivi
Allenare la mente
La squadra
Sommaio: Condizione mentale

CAPITOLO 2 - Condizione fisica
Il potenziale nel triathlon
Filosofi a dell'allenamento
Allenamento fi nalizzato
Tecnologia per l'allenamento
Sommaio: Condizione fisica

PARTE II - I FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 3 - I concetti fondamentali dell'allenamento
Principi dell'allenamento
Frequenza, durata e intensità
Volume
Dosaggio e densità
Carico allenante
Supercompensazione
Condizione, fatica e forma
Sommaio: I concetti fondamentali dell'allenamento

CAPITOLO 4 - Intensità dell'allenamento
Misurare l'intensità
Punti di riferimento dell'intensità
Impostare le zone di allenamento
Distribuzione dell'intensità
Sommaio: Intensità

PARTE III - ALLENAMENTO FINALIZZATO

CAPITOLO 5 - Iniziare
Sogni, traguardi, obiettivi e fi ni
Valutazioni
Preparazione all'allenamento
Sommaio: Iniziare

CAPITOLO 6 - Costruire la condizione
Cosa è la condizione?
Abilità
Determinare i limitatori delle abilità
Abilità e allenamento
Sommaio: Costruire la condizione

PARTE IV - PIANIFICARE LA GARA

CAPITOLO 7 - Pianificare la stagione
Periodizzazione dell'allenamento
Piano di allenamento annuale personale
Sommario: Pianificare una stagione

CAPITOLO 8 - Pianificare la settimana
Pianificare i lavori settimanali
Allenamento settimanale e quotidiano
Allenamenti specifici
Sommario: Pianificare la settimana

CAPITOLO 9 - Pianificare le alternative
Periodizzazioni lineari alternative
Periodizzazioni non lineari alternative
Una soluzione semplice
Sommario: Pianificare le alternative

PARTE IV - STRESS, RIPOSO E RECUPERO

CAPITOLO 10 - Stress da allenamento
Rischio e ricompensa
Sovrallenamento e overreaching
Infortunio e malattia
Sommario: Stress da allenamento

CAPITOLO 11 Riposo e recupero
Segnali di allerta mattutini
Recupero veloce
Recupero pianificato
Riposo e recupero nella settimana della gara
Riposo e recupero nel periodo di transizione
Sommario: Riposo e recupero

PARTE VI - IL VANTAGGIO COMPETITIVO

CAPITOLO 12 - Capacità di sviluppare velocità
Il movimento efficiente
Sviluppo delle abilità tecniche
Abilità tecniche nel nuoto
Abilità tecniche nel ciclismo
Abilità tecniche nella corsa
Sommario: Capacità di sviluppare velocità

CAPITOLO 13 - Forza muscolare
Allenamento neuromuscolare
Muscolo
Allenamento pliometrico
Allenamento della capacità di forza

Periodizzazione dell'allenamento neuromuscolare
Allenamento integrativo
Sommaio: Forza muscolare

CAPITOLO 14 - Il diario di allenamento
Pianificare con un diario
Cosa registrare
Analisi dell'allenamento
Analisi della gara
Sommaio: Il diario di allenamento

PARTE VII - CONCLUSIONI E APPENDICI

Epilogo
Appendice A: Esempio di piano di allenamento annuale
Appendice B: Allenamenti per il nuoto
Appendice C: Allenamenti per il ciclismo
Appendice D: Allenamenti per la corsa
Appendice E: Allenamenti combinati ("brick") ciclismo-corsa

Glossario
Bibliografia
L'Autore