

INDICE:

Prefazione

Ringraziamenti

Parte I - FONDAMENTI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Capitolo 1 - Il processo di allenamento

Capitolo 2 - Energetica e allenamento

Capitolo 3 - Classificazione delle abilità e delle tipologie di allenamento

Capitolo 4 - Comprendere i carichi di allenamento

Parte II - FONDAMENTI DELLA PERIODIZZAZIONE

Capitolo 5 - Teoria della periodizzazione

Capitolo 6 - Piani di allenamento annuali e pluriennali

Capitolo 7 - Mesocicli e microcicli

Capitolo 8 - Sessioni e giornate di allenamento

Parte III - ARGOMENTI DI APPROFONDIMENTO SULLA PERIODIZZAZIONE

Capitolo 9 - Fatica, recupero e periodizzazione

Capitolo 10 - Periodizzazione della nutrizione

Capitolo 11 - Integrazione delle tecniche di monitoraggio nei piani di allenamento periodizzati

Capitolo 12 - Strategie di periodizzazione per prestazioni agonistiche ottimali

Parte IV - METODI DI ALLENAMENTO

Capitolo 13 - Allenare la forza, la potenza e l'ipertrofia

Capitolo 14 - Allenamento intervallato ad alta intensità

Capitolo 15 - Sviluppo della velocità e dell'agilità

Appendici

Glossario

Bibliografia

L'Autore