

# CORSO CYCLING

SABATO 20 E DOMENICA 21  
FEBBRAIO 2016

Galzignano Terme Spa & Golf Resort  
Viale Delle Terme, 84 - Galzignano (PD)



## PROGRAMMA

### SABATO 20 FEBBRAIO

#### PRIMA PARTE:

09.30 – 12.30 (coffee break ore 11.00)

A cura del Dr. Nicola Sponsiello

#### IL METABOLISMO

Costo energetico del ciclismo  
(strada e fuori strada)  
Metabolismo energetico del ciclismo  
(strada e fuori strada)  
Adattamenti fisiologici alle diverse pendenze  
Modificazioni del metabolismo energetico in  
relazione al ritmo di pedalata ed al rapporto  
Metabolismo della fase di riposo

#### NUTRIZIONE PER IL CICLISMO

Adattamenti generali rispetto al sedentario  
Prima di pedalare  
Durante la pedalata  
Dopo la pedalata  
Nutrizione per i "lunghi"  
Nutrizione per le fasi di "carico"

#### SUPPLEMENTAZIONE PER IL CICLISMO

Energetici  
Salini  
Strutturali  
Aminoacidi  
Altri supplementi

PRANZO: 13.00 – 14.30

#### SECONDA PARTE:

14.30 – 18.00 (coffee break ore 16.00)

A cura del Dr. Patrizio Sarto

#### IL CUORE DEL CICLISTA: LEGGENDE E VERITÀ

Le modificazioni della frequenza cardiaca a  
riposo e durante lo sforzo massimale  
Gli adattamenti strutturali del cuore  
Gli adattamenti del cuore allo sforzo fisico in  
funzione della temperatura ambientale  
I cambiamenti del circolo coronarico e del  
metabolismo cardiaco  
Gli effetti terapeutici dell'esercizio fisico

Quando lo sport aerobico può essere  
"pericoloso"

Quando il cuore non regge la passione: il rischio  
cardiovascolare nell'atleta master

Quando il ciclista smette di fare il ciclista

#### LA VALUTAZIONE FUNZIONALE DEL CICLISTA

Il massimo consumo d'ossigeno  
La soglia anaerobica  
Il cardiofrequenzimetro

## PROGRAMMA

### DOMENICA 21 FEBBRAIO

#### PRIMA PARTE:

09.30 – 12.30 (coffee break ore 11.00)

A cura del Prof. Edoardo Salvoldi

#### ALLENAMENTO PER IL CICLISMO

Programmazione e periodizzazione  
dell'allenamento  
Evoluzione dei mezzi e dei metodi di  
allenamento  
Utilità dei test di valutazione funzionale  
L'allenamento della resistenza speciale  
L'allenamento della forza speciale  
L'allenamento funzionale

PRANZO: 13.00 – 14.00

#### SECONDA PARTE:

14.00 – 16.30

A cura di Franco Bertoli, Mental Coach

#### ESSERE CON-CENTRATI NEL CORPO

Il Corpo è potenziale puro-energetico  
Ri-scoperta del Corpo  
La Mente è presenza/presente attraverso il  
Corpo  
Essere il Corpo

CHIUSURA LAVORI 16.30 – 17.00