

# Sommario

<b>Dichiarazione liberatoria</b> .....	<b>2</b>
<b>Prefazione - di Andrea Biasci</b> .....	<b>3</b>
<b>Prologo - di Edoardo Tacconi</b> .....	<b>5</b>
<b>Prologo - di Gamal Soliman</b> .....	<b>9</b>
<b>Capitolo I – Narrami, o musa</b> .....	<b>11</b>
<i>Lo sviluppo della civiltà CF</i> .....	11
Ma di cosa stiamo parlando?.....	14
Perché cominciare a fare CF?.....	16
La classe .....	18
La gestione del box e degli allievi .....	18
La varietà degli allenamenti.....	20
Forgiando l'élite dell'oltre benessere .....	20
La linea unica e il linguaggio comune .....	23
Realtà mondiale e realtà italiana .....	27
<i>Riferimenti bibliografici</i> .....	29
<b>Capitolo II – Molòn labé (μολών λαβέ)</b> .....	<b>31</b>
<i>Stima del dispendio energetico</i> .....	33
Essere precisi... in laboratorio .....	34
Stimare... sul campo.....	35
EPOC .....	38
La battaglia di Maratona .....	40
L'energia per un WOD.....	40
Il TDEE, quanta energia spendiamo giornalmente .....	45
Basal Metabolic Rate e Resting Metabolic Rate .....	46

Il TDEE secondo l'attività fisica .....	48
Il TDEE secondo me: il metodo Tacco.....	49
Total Daily Intake tramite le app .....	51
<i>La battaglia delle Termopili.....</i>	<i>54</i>
Il Met-Con .....	56
Substrati energetici .....	59
<b>Appendice - La bioenergetica.....</b>	<b>61</b>
<i>La moneta energetica, l'ATP .....</i>	<i>63</i>
La classificazione dei sistemi energetici .....	64
<i>Il sistema energetico anaerobico alattacido.....</i>	<i>65</i>
<i>Produciamo ATP: la glicolisi e il ciclo di Krebs .....</i>	<i>67</i>
<i>Il sistema energetico anaerobico lattacido .....</i>	<i>72</i>
<i>Il sistema energetico aerobico.....</i>	<i>73</i>
<i>I substrati energetici .....</i>	<i>73</i>
Carboidrati come substrato .....	75
Grassi come substrato .....	76
Proteine come substrato.....	77
<i>Il potenziale di produzione energetica.....</i>	<i>79</i>
<i>La deplezione e il ripristino dei substrati energetici .....</i>	<i>81</i>
<i>Riferimenti bibliografici.....</i>	<i>83</i>
<b>Capitolo III - Tra mito e realtà.....</b>	<b>87</b>
<i>Le principali diete nel CF .....</i>	<i>89</i>
La Zone Diet.....	89
La Paleo Diet .....	93
La dieta flessibile.....	95
<i>La piramide nutrizionale nello sport .....</i>	<i>98</i>
Stile di vita.....	99
<i>Milone di Crotona.....</i>	<i>102</i>
L'allenamento che funziona .....	103
<i>Ma... divento grosso o divento piccolo?.....</i>	<i>107</i>
Dentro un muscolo.....	108
Ipertrofia.....	110
Variazioni ormonali .....	113
E venne il riposo... ..	115
Conclusioni: tasso di crescita.....	118
<i>Posso allenarmi se sono malato?.....</i>	<i>120</i>
<i>L'approccio dell'allievo delle classi.....</i>	<i>121</i>
<i>Il passaggio da allievo delle classi a competitor .....</i>	<i>122</i>
<i>Powerlifting, Bodybuilding col CF e vice versa?.....</i>	<i>125</i>

<i>Functional Bodybuilding - di Alain Riccaldi</i> .....	126
<i>Riferimenti bibliografici</i> .....	129
<b>Capitolo IV – Sui macronutrienti e sulla democrazia</b> .....	<b>133</b>
<i>Prōteîos</i> .....	135
Raccomandazioni ed evidenza empirica .....	136
Ma tutte le proteine sono state create uguali? .....	138
<i>Glucùs</i> .....	139
Raccomandazioni ed evidenza empirica .....	140
Alti grassi o alti carboidrati? L’insulino-resistenza .....	142
Incrementare l’introito.....	146
Dialogo tra Ateniesi e Melii.....	148
<i>Lìpos</i> .....	149
Raccomandazioni ed evidenza empirica .....	150
Breve digressione sulla leptina.....	151
Il limite minimo .....	152
Una fonte indispensabile .....	153
Digressione sugli Omega-3 .....	155
Colesterolo: salute e performance .....	158
<i>Idratazione e sali minerali</i> .....	159
Acqua.....	159
I sali.....	161
Calcio (Ca <sup>++</sup> ).....	164
Sale (NaCl).....	165
Frutta e verdura .....	165
Idratazione ed integrazione durante il WOD della classe.....	166
<i>Vitamine</i> .....	167
<i>Integratori</i> .....	170
<i>Creatina</i> .....	172
<i>Riferimenti bibliografici</i> .....	179
<b>Capitolo V – Dei, semidei e uomini mortali</b> .....	<b>189</b>
<i>La quaestio della LBM e del peso corporeo totale</i> .....	192
<i>Le rotte degli dei, dei semidei e degli uomini mortali</i> .....	193
Salpiano le ancore!.....	194
La rotta di Árēs.....	198
La rotta di Hēphaistos.....	201
La rotta di Athēnâ .....	205
La rotta di Laerte.....	214
La rotta di Heraklēs.....	216
La condizione di Achilléus .....	221
<i>Il tempo dei nutrienti</i> .....	222
Il pasto pre-WOD.....	222
Le Graal: post-WOD.....	223

<i>Scenari</i> .....	227
Allenamento mattutino presto.....	227
Allenamento mattutino ad orario variabile .....	231
Allenamento durante la pausa pranzo .....	232
Allenamento nel tardo pomeriggio .....	233
<i>Un giorno da atleta</i> .....	235
Esiste veramente una Off-Season? .....	237
Introito lineare e introito non lineare .....	238
Impostare il giorno di allenamento .....	242
Doppia sessione.....	242
Pasto prima di coricarsi: evidenza scientifica .....	244
Tripla sessione .....	245
Monosessione.....	249
E i BCAA?.....	249
Un'integrazione intra-WOD.....	250
<i>Riferimenti bibliografici</i> .....	253
<b>Capitolo VI – Prepararsi alla battaglia</b> .....	<b>261</b>
<i>L'oracolo di Delphi</i> .....	261
Libagione e sacrificio: fat adapted e fat loading .....	264
Omphalós: carb loading .....	266
<i>L'alba di una battaglia</i> .....	270
Il primo pasto: ἀκρατισμός .....	271
Ad un passo dal nemico.....	273
Durante lo scontro.....	276
Tregua.....	277
Durante tutta la giornata di battaglia .....	278
<i>Riferimenti bibliografici</i> .....	281
<b>Capitolo VII – Metamorphoseon</b> .....	<b>287</b>
<i>Figli di Árēs</i> .....	288
Ema B. ....	288
Luca C. ....	290
<i>Figli di Hēphaistos</i> .....	292
Fede G.....	292
Luca G.....	293
<i>Figli di Athēnā</i> .....	295
Lore B. ....	295
Tithonia R.....	297
Ste G. ....	299
<i>Figli di Heraklēs</i> .....	300
Ele B. ....	300
<b>Capitolo VIII – La rotta di Aphrodītē</b> .....	<b>303</b>
<i>Differenze uomo donna</i> .....	305

Ciclo mestruale .....	306
<i>CF e fisiologia dell'allenamento al femminile</i> .....	308
Composizione corporea nella donna.....	309
<i>Estetica nel CF</i> .....	310
Struttura ginoide.....	311
Struttura androide.....	312
<i>Disfunzioni ormonali e CF</i> .....	314
Amenorrea ed oligomenorrea.....	314
Iperandrogenismo.....	314
Sindrome dell'Ovaio Policistico.....	315
<i>Pillola</i> .....	315
<i>La cellulite</i> .....	317
Indicazioni sull'allenamento in soggetti con cellulite.....	318
<i>La menopausa</i> .....	319
Terapia ormonale sostitutiva (TOS).....	319
<i>Rischio infortuni nelle donne</i> .....	320
<i>Nella pratica</i> .....	320
Il punto cruciale di tutto: il grasso corporeo.....	321
Aspetti nutrizionali.....	321
Il mantenimento del ciclo mestruale.....	325
<i>Integrazione</i> .....	329
Multivitaminici.....	329
Ferro.....	329
Vitamina D e Calcio.....	330
Zinco e Magnesio.....	330
Soia.....	330
Integratori e ciclo mestruale.....	331
Integratori e PCOS.....	332
Integratori e menopausa.....	333
Integratori e prestazione nelle donne.....	333
Conclusioni.....	334
<i>Riferimenti bibliografici</i> .....	335
<b>Sommario</b> .....	<b>345</b>
<b>Note</b> .....	<b>350</b>