

---

*indice*

<i>Introduzione</i>	5
1. L'allenamento dei campioni	9
2. Il ciclismo: ora e sempre, pedalare	41
3. Il nuoto, uno sport a parte	79
4. Il calcio, sport e spettacolo	113
5. Lo sci: dove la tecnologia fa la differenza	141
<i>Epilogo: Uno sguardo allo sport di domani</i>	175
<i>Ringraziamenti</i>	184
<i>Per saperne di più</i>	186
9 miti da sfatare	188
Forse non sapevi che...	192
<i>Fonti delle immagini</i>	196
<i>Indice analitico</i>	198