

## 3 DOMANDE A...

### FRANCESCO CHIAPPERO

EQUIPE ENERVIT, PREPARATORE ATLETICO DI ALEX ZANARDI



## Qualità nell'allenamento Provate l'alimentazione

### ● Chiappero, tre settimane alla Nove Colli

«Si può ancora sviluppare la condizione atletica ottimizzando l'allenamento e curando l'alimentazione, oppure compromettere inconsapevolmente tutto il lavoro di preparazione svolto. Le basi della condizione atletica sono state gettate; per quanto riguarda il training, è necessario iniziare a focalizzarsi sulla qualità, anziché incrementare la quantità. A 7-10 giorni dal via, è opportuno iniziare la fase di "scarico", senza timori. È riducendo la fatica che si guadagna in brillantezza. Un taglio netto del volume dal 30 al 50% — associato al mantenimento della qualità nello stimolo allenante — farà la differenza».

### ● E sul fronte dell'alimentazione?

«Fondamentali l'approccio nutrizionale a tavola e la strategia di integrazione in gara. Non è il momento di limare l'eventuale surplus di peso con diete drastiche; meglio concentrarsi sul recupero facendo attenzione a non indebolire l'organismo. Testate la strategia di integrazione in gara almeno un paio di volte prima del grande evento, affinché il fisico possa adattarsi. Un supporto incisivo è dato dall'effetto dei flavanoli di cacao purissimi, disponibili sotto forma di supplemento nel Just Flow, che contiene carboidrati a lento rilascio per migliorare l'efficienza del sistema aerobico, da inserire nella dieta 15 giorni prima della gara».

### ● Come gestire il recupero?

«Non va sottovalutato. E' sempre strategico ma ancor più in questa fase in cui gli allenamenti si susseguono. Utile assumere, nella mezz'ora che segue gli allenamenti più intensi, Enervit R2, che contiene già tutto ciò che serve per il recupero muscolare: aminoacidi ramificati, carboidrati, vitamine, sali minerali».