



ossigeno e nutrimento ai tessuti. Così i muscoli, sotto sforzo, possono migliorare la loro prestazione. Gli stessi flavanoli stimolano l'aumento dei mitocondri nelle cellule. E più mitocondri ci sono, maggiore è la quantità di energia a disposizione.

## ALLENAMENTO

Con le indicazioni del suo trainer, **Francesco Chiappero**, e di tutti gli altri esperti dell'**Equipe Enervit**, Alex ha imparato a gestire meglio il suo motore. Negli anni, i **tempi di recupero** si allungano, da qui una preparazione con volumi più contenuti che a Londra 2012: **10 giorni di carico e 10 di scarico**, alternando blocchi di allenamento brevi e intensi per acquisire brillantezza, a blocchi di volume per consolidare il fondo. Da novembre 2015, **Alex ha percorso 7.500 km**, per un totale di **400 ore di training e 54.000 m di dislivello**. Il 14 settembre, nella cronometro, ha seguito i tabellini di Chiappero sul passo da mantenere. E il ritardo di **18 secondi** all'intermedio è stato recuperato nella seconda metà, quando gli avversari erano a corto di energie. Nei due giorni successivi, centra l'argento nella gara in linea e l'oro nella staffetta (con Vittorio Podestà e Luca Mazzone), dando **47 secondi** agli americani.

## L'HANDBIKE

Alex Zanardi è anche ingegnere di se stesso. La comprensione delle sue necessità gli ha permesso di sviluppare un mezzo totalmente complementare ai suoi talenti residui, aiutato con passione dai tecnici della Dallara Automobili, per il telaio, e di Campagnolo, per le ruote.



**EQUIPE  
ENERVIT**