

► L'ALIMENTAZIONE

FRANCESCO CHIAPPERO (EQUIPE ENERVIT), PREPARATORE ATLETICO DI ZANARDI

«COLAZIONE
LEGGERA.
E STOP
AI CRAMPI
CON I SALI»



Ormai ci siamo. E vediamo come affrontare al meglio le ultime ore prima del via. Nella convinzione di fare scorta di energie è piuttosto diffusa l'abitudine di fare incetta di carboidrati durante il pasto serale e la colazione che precedono la gara; consuetudine poco vantaggiosa, se non controproducente. Una cena equilibrata lievemente arricchita di carboidrati complessi, come pasta o riso, sarà sufficiente a garantire le energie necessarie, se compensata con un'adeguata strategia d'integrazione in gara.

STRATEGIA Al mattino, prima del via, è bene tenersi leggeri. A colazione l'ideale è assumere carboidrati a basso indice glicemico e pochi grassi, utiliz-

zando Enervit Carbo Flow a base di flavanoli del cacao, che migliorano l'efficienza aerobica. L'assunzione, mezz'ora prima del via, di una miscela Pre Sport di carboidrati a lento rilascio con isomaltuloso, fornirà un "plus" energetico senza appesantire.

CORSA In gara attenzione a non trascurare la fase di riscaldamento: il vantaggio compare già nelle prime fasi con un maggior contributo aerobico al metabolismo energetico muscolare. Il passo gara da impostare dev'essere in linea rispetto al proprio potenziale, pena la dispersione di energie preziose e affaticamento precoce.

BILANCIO Essenziale la reintegrazione con pratiche capsu-

le di sali Salt Caps per salvaguardare il bilancio elettrolitico dell'organismo e ridurre al minimo il rischio di crampi muscolari. Un consiglio tecnico è quello di valutare attentamente il percorso e le pendenze nel dettaglio per scegliere i rapporti ideali che consentiranno di affrontare bene soprattutto le ultime salite nel finale di gara.

RECUPERO Un ultimo prezioso accorgimento, entro 30 minuti dopo l'arrivo, è l'assunzione di un prodotto come Enervit R2: una miscela pratica che contiene tutto il necessario per un recupero efficace, che non solo ridurrà l'affaticamento, ma trasformerà i chilometri pedalati in una risorsa per il seguito della stagione.