

«Così si allena la quinta sfida di Alex Zanardi»



Alex Zanardi, 51 anni, e Francesco Chiappero

Francesco Chiappero*

Immaginate di percorrere 3,8 km a nuoto, 180 km in bicicletta e 42 km correndo. Il traguardo di un Ironman è già di per sé una vittoria. Immaginate ora di percorrere queste distanze con la sola forza delle braccia. Impossibile? No. Alex Zanardi sta per compiere quest'impresa per la quinta volta. Nato nel 2014 con la sfida di tagliare il traguardo sotto le 10 ore (chiuso a 9h47'), il desiderio di prendere parte all'Ironman è diventato un appuntamento fisso nella sua programmazione, ritoccando il cronometro al ribasso anno dopo anno, fino a Barcellona con 8h58'. Prestazioni eccezionali, sviluppate sull'importante base atletica dell'handbike, rifinita con 6-8 settimane di esercizio specifico. Un tempo minimo, dettato dal calendario paraciclistico, per massimizzare la capacità di endurance allenando il fisico a «bruciare grassi», ma sufficiente sfruttando i principi della dieta Zona abbinati al training. Con quasi 10 ore di gara, e più di 8000 kcal, il rischio crisi è dietro l'angolo. Stabilire il giusto passo di gara, evitare la disidratazione e fornire costantemente carboidrati, punti delicati per ogni atleta d'endurance, diventano limiti non potendo utilizzare le mani perché costantemente impegnate a nuotare, pedalare o spingere la carrozzina. Limiti superati, grazie alla sinergia con Equipe Enervit con lo sviluppo di prodotti specifici che hanno permesso la formulazione di strategy d'integrazione dedicate, prevalentemente su base liquida, funzionali all'obiettivo.

*preparatore di Alex Zanardi (Equipe Enervit)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

● Nuoto, bici e corsa con le braccia grazie a 6-8 settimane di esercizi e una dieta specifica