

---

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## COPPA PIEMONTE DRALI 2022: COSA FARE (E NON FARE) LA SETTIMANA PRIMA DELLA GARA

Maurizio Rocchi · Monday, March 21st, 2022

*Con la GF di Valtidone inizia il circuito di Coppa Piemonte: ecco cosa fare (e non fare) a pochi giorni dal via. I consigli del Dott. Francesco Chiappero, fondatore di ReAction® struttura che offre servizi per la salute e la prestazione sportiva, specializzato in valutazione funzionale e metodologia dell'allenamento.*

*Dal 2006 fornisce assistenza ad atleti di interesse nazionale e internazionale, sia a livello amatoriale che professionistico. E' membro di Equipe Enervit, sezione scientifica che studia, testa e sviluppa strategie innovative nell'ambito della nutrizione sportiva.*

### PRIMA DELLA GARA

Allenamento, alimentazione e recupero sono sinergici alla prestazione, e nella preparazione di qualsiasi evento sportivo vanno curati in egual misura.

**Allenamento e preparazione.** Le basi del training sono state ormai gettate; a 7-10 gg dal via meglio ridurre i volumi di allenamento per puntare sulla qualità, mantenendo vivo lo stimolo allenante. E' solo riducendo la fatica che si guadagna in brillantezza. Ritagliati del tempo per focalizzarti sulla gara: prepara una tattica, ripercorri mentalmente il percorso: ti aiuterà a predisporti alla fatica. Qualunque sia il livello di preparazione, una granfondo richiede sempre il massimo dello sforzo.

**Alimentazione.** Durante il pasto serale e durante la colazione che precedono la gara non eccedere con i carboidrati nella speranza di fare scorta di energia; una cena equilibrata lievemente arricchita di carboidrati complessi come pasta o riso è sufficiente a garantire le energie necessarie (senza appesantire) se compensata con un'adeguata strategia d'integrazione da testare preferibilmente in allenamento.

**Sonno.** La vigilia di ogni gara porta con sé una sensazione tipica di di eccitazione pre-gara. Se fatichi ad addormentarti cerca di ricreare condizioni di riposo simili a quelle cui sei abituato. E' scientificamente dimostrato che una cattiva qualità del sonno incide fortemente sulla percezione della fatica. Portarsi il cuscino da casa può sembrare banale ma in alcuni casi riduce i tempi di addormentamento e si rivela di grande aiuto.



## IL GIORNO DELLA GARA

**Prima del via non trascurare la fase di riscaldamento:** serve a preparare l'organismo allo sforzo e i vantaggi che ne derivano si manifestano già nelle prime fasi di gara, con un maggior contributo aerobico al metabolismo energetico muscolare. Meglio curare il riscaldamento a scapito di qualche posizione in griglia.

**Mantieni un passo adeguato in linea con le tue potenzialità, e non temere di lasciar andare i gruppi più veloci,** pena la dispersione di energie preziose, affaticamento precoce e predisposizione ai crampi. Come molte prove di inizio stagione, la granfondo Valtidone è caratterizzata da salite medio-brevi seppur con pendenze anche importanti, da non sottovalutare. Molti atleti tendono ad affrontarle con aggressività, impostando un ritmo eccessivo non adeguato al proprio potenziale.

**Tieni presente che in questo periodo dell'anno si consolidano le capacità di base,** complice l'inverno che limita i volumi di allenamento. E' quindi normale non sentire ancora il ritmo di pedalata ideale che si sviluppa con adeguati stimoli, anche agonistici.

**Alimentati e idratati in maniera regolare fin dall'inizio:** la frenesia dei primi chilometri porta a trascurare questo aspetto, che si rivela però vantaggioso soprattutto nella seconda metà di gara.

## DOPO LA GARA

**Entro mezz'ora dall'arrivo assumi una bevanda per il recupero e,** dopo i dovuti festeggiamenti, ripristina quanto prima le buone abitudini quotidiane. Allenati con metodo, segui un'alimentazione sana ed equilibrata, cura l'igiene del sonno e... Consenti al tuo organismo di recuperare.

**La peak performance (il picco di forma) non può durare in eterno una volta raggiunta,** né può incrementare senza prima aver osservato un periodo di recupero, necessità fisiologica che sta

---

alla base delle tue prestazioni future.

Dott. Francesco Chiappero [www.reaction-hub.com](http://www.reaction-hub.com)

*Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata*

This entry was posted on Monday, March 21st, 2022 at 10:15 am and is filed under [News](#), [STRADA](#)  
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the  
end and leave a response. Pinging is currently not allowed.