

SCHEMA INTEGRAZIONE MARATONA

L'allenamento podismo necessario per affrontare questo tipo di competizione è molto impegnativo, sia per il numero di ore che bisogna dedicare alla preparazione del "fondo" sia perché, dal punto di vista metabolico, questa gara mette a dura prova l'organismo umano in quanto, nel corso dei 42,195km, lo costringe ad attingere energia da più fonti. Il nostro corpo immagazzina dai carboidrati alimentari scorte di glicogeno; questa molecola è il vero combustibile dei nostri muscoli per produrre energia. Quando le riserve di glicogeno scarseggiano, il corpo umano richiede energia dai lipidi attivando un meccanismo metabolico molto più complesso; il passaggio dal metabolismo dei carboidrati a quello dei lipidi per la produzione di glicogeno comporta, nell'atleta, una sensazione di spossatezza ed estrema fatica.

La maggior parte dei tecnici indica come tempo medio per preparare una maratona un periodo che va dalle 14 alle 18 settimane, con sedute di allenamento maratona dai 10 ai 32-36 km per un totale di 65-70 km alla settimana (atleti di alto livello possono percorrere anche più km), suddivisi in sessioni di fondo lento, fondo medio, fartlek, ripetute e sedute di scarico. In genere si aumenta il volume di allenamento fino a 1-2 mesi prima della gara per poi gradualmente diminuire e lasciare i due giorni precedenti la maratona di scarico totale per recuperare appieno e arrivare alla partenza con tanta voglia di correre!

L'alimentazione del maratoneta non dovrebbe prescindere dall'assunzione di alta percentuale di carboidrati, in tutte le loro forme (pasta, pane, riso, dolci...) e di una buona aliquota proteica (carni, legumi, formaggi, latte): i carboidrati rappresentano la benzina per l'organismo e la prima fonte di produzione del glicogeno, le proteine forniscono il nutrimento per la ricostruzione del muscolo, messo a dura prova durante le sessioni di allenamento più lunghe.

PERIODO ANTECEDENTE LA GARA (30gg prima fino alla partenza):

Alimentazione: nei quattro giorni che precedono la gara aumentare la frazione di carboidrati assimilati per massimizzare l'aliquota di glicogeno muscolare presente.

cena pre-gara:

La sera prima della gara è consigliabile effettuare un pasto completo formato da:

- un piatto di Insalata (lattuga o altro) per preparare lo stomaco,
- 100-150 g di pasta con olio e parmigiano,
- 6-7 fette di prosciutto con poco pane
- 1 spremuta di arance
- 1 fetta di crostata.

In alternativa:

- un piatto di Insalata (lattuga o altro) per preparare lo stomaco,
- 100-150g di riso con olio e parmigiano,
- 120g di petto di pollo alla griglia con poco pane
- 1 succo di frutta
- 1 tè
- 1 fetta di crostata.

colazione:

Proposta 1

- 1 spremuta o 1 succo di frutta
- 40/50 g di cereali (consigliati gli integrali)

- Proposta 2

- 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt
- 2/3 fette biscottate o pancarrè con marmellata o miele

Ogni sera, per tutto il mese precedente la gara, assumere 2 buste di **Ramtech** in 500 cc di acqua, la sera prima di andare a letto, per favorire la rigenerazione muscolare.

IPOTESI DI GESTIONE GARA

IMPORTANTE: quella che segue è una proposta di gestione della gara. Ogni decisione va presa in accordo con l'atleta, il preparatore e può essere suscettibile di cambiamenti.

Maratona: **passo 4'00"/km**

- 1 busta di **Pre gara Endurance** in 250cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare la maratona
- 2 buste di **Performance Sete** in 2 borracce da 500cc da sorseggiare regolarmente ogni 15-20 minuti di gara.
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 18° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 30° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida** al 35°km, al bisogno poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete (opzionale)
- 1-2 buste di **Recupero** in 250-500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara.

Maratona: **passo 4'20"/km**

- 1-2 buste di **Pre gara Endurance** in 250-500cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare la maratona
- 2 buste di **Performance Sete** in 2 borracce da 500cc da sorseggiare regolarmente ogni 15-20 minuti di gara.
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 15° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 25° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida** al 35°km, al bisogno poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete (opzionale ma consigliato)
- 1-2 buste di **Recupero** in 250-500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara.

Maratona: **passo 5'00"/km**

- 1-2 buste di **Pre gara Endurance** in 250-500cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare la maratona
- 2 buste di **Performance Sete** in 2 borracce da 500cc da sorseggiare regolarmente ogni 15-20 minuti di gara.
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 12° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 21° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida** circa al 30° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida** al 37°km, al bisogno poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete (opzionale)
- 2 buste di **Recupero** in 500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara.

Maratona: **passo 5'30"/km**

- 2 buste di **Pre gara Endurance** in 500cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare la maratona
- 3 buste di **Performance Sete** in 3 borracce da 500cc da sorseggiare regolarmente ogni 15-20 minuti di gara.
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 10° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 18° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete

- 1 **Energia Rapida Professional** circa al 26° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida** circa al 34° km, poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete
- 1 **Energia Rapida** al 38°km, al bisogno poco prima di un ristoro, accompagnato da acqua o Performance Sete (opzionale)
- 2 buste di **Recupero** in 500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara.

RECUPERO DOPO GARA

Ha importante peso, dopo una gara di questo tipo, anche controllare l'alimentazione dei giorni successivi per realizzare un recupero muscolare ottimale. Nella cena successiva alla maratona occorrerà reintegrare i carboidrati perduti e quindi si dovrà seguire una dieta simile a quella pre-gara, mentre dal giorno seguente l'ultima sarà possibile effettuare una dieta di recupero con una maggiore frazione proteica. Una proposta alimentare per questo regime alimentare è quella che segue:

prima colazione

- 1 spremuta o 1 succo di frutta;
- 40/50 g di cereali (consigliati gli integrali)
- 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt
- 2/3 fette biscottate o pancarrè con marmellata o miele

spuntino

- 1 frutto maturo
- 1 tè o caffè

pranzo

- 100 g di pasta condita con sugo al pomodoro oppure olio e parmigiano o pesto
- 200 g di legumi (fagioli, ceci) con pesce azzurro (tonno, acciughe ...)
- 70 g di pane

spuntino

- 1/2 frutto/i maturo/i oppure frutta secca (prugne, uva, albicocche, fichi ...)

cena

- 100 g di pasta/riso oppure 1 minestra di farro/fagioli/ceci;
- 100 g di carne bianca o pesce;
- 50 g di parmigiano o grana oppure 100 g di affettati (prosciutto crudo);
- insalata di verdure fresche (pomodori, carote ...).

in sostituzione di carne e pesce per la cena:

- prosciutto e formaggi non più di 2 volte a settimana
- uova 2 volte a settimana

- E' buona abitudine assumere pochi grammi di lievito di birra e qualche cucchiaino di miele ogni giorno.

DISCLAIMER: Qualunque informazione fornita, in particolare, le informazioni nutrizionali e le diete indicate, NON COSTITUISCONO un consulto medico e non hanno la pretesa di sostituirsi ad esso. Il contenuto del documento è PURAMENTE A CARATTERE INFORMATIVO. Le informazioni contenute in questo sito sono rivolte a persone maggiorenni e in buono stato generale di salute; per un consulto medico e un programma nutrizionale personalizzato, raccomandato per chiunque voglia svolgere attività sportiva di tipo agonistico, si consiglia di rivolgersi al proprio Medico Sportivo di fiducia.

Dott. Ottaviani Virgilio
Chimico degli alimenti
Resp. Emilia Ethic Sport

