

## #miallenoacasa

L'emergenza legata alla diffusione del coronavirus ha colpito lo sport in maniera molto dura: impianti sportivi chiusi, competizioni di ogni ordine e disciplina in luoghi pubblici e privati sospese, Giochi olimpici di Tokyo 2020 rimandati al 2021. In questa situazione di incertezza l'unica soluzione che gli atleti hanno per rimanere in forma in attesa del ritorno alle competizioni è continuare ad allenarsi a casa. Ci siamo fatti raccontare da alcuni campioni dei Gruppi sportivi Fiamme oro come scorrono le loro giornate tra allenamenti, famiglia e letture.

**Irene Burgo, canoa** Come tutti, dai primi di marzo, mi alleno a casa ma sempre sotto l'attenta osservazione dei tecnici delle Fiamme oro che regolarmente mi inviano il programma da svolgere e che mi hanno messo a disposizione delle attrezzature. Naturalmente, dopo la notizia dello slittamento delle Olimpiadi di un anno, abbiamo deciso di fare delle sedute più lunghe mirate alla preparazione agonistica generale, quindi non specifica sulla mia distanza di gara. Le mie giornate iniziano sempre alle sette e mezza, infatti anche in questo periodo cerco di mantenere uno stile di vita attivo e di tenere sempre lo stesso ritmo che ho quando mi alleno in canoa al lago. Quindi, mi preparo la colazione seguendo un'alimentazione adatta per il periodo che viviamo, giusta a fornire l'energia sufficiente al corpo ma soprattutto alla mente. Per le otto e trenta inizio la prima sessione di allenamento che di solito consiste in una parte al pagaierometro, che è un simulatore della pagaiata, e dopo in esercizi aerobici generali, che possono essere o a corpo libero oppure alla cyclette. Nel pomeriggio studio perché, dopo essermi laureata ad ottobre in scienze politiche e relazioni internazionali, sto continuando perché voglio conseguire la laurea magistrale. Quando posso e non devo svolgere un allenamento duro cerco di dare un'occhiata ai libri anche mentre sto sulle bike. Nel pomeriggio, svolgo un allenamento di forza o di resistenza fatto a corpo libero con degli attrezzi che posso utilizzare qui in casa come gli elastici, le rotelle e dei piccoli manubri. Termino con lo yoga o lo stretching che ritengo delle componenti fondamentali della mia

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

30/04/2020