



BOOT CAMP DETERMINAZIONE, DEDIZIONE e DISCIPLINA

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

“Missione compiuta” è la parola d’ordine che vi farà appassionare a questa disciplina!

Il Boot Camp riprende gli elementi fondamentali dell’addestramento militare con l’**obiettivo di raggiungere risultati importanti in poco tempo**, come il miglioramento della forma fisica e delle capacità motorie specifiche.

Si tratta di un’**attività molto completa** perché in grado di allenare contemporaneamente più qualità motorie come la forza, la velocità, la resistenza e l’equilibrio stimolando in maniera particolare anche l’**aspetto mentale**.

Le sessioni di Boot Camp si tengono all’aperto e l’**intensità è molto elevata**, dopo una prima parte dedicata all’attivazione, c’è una **fase centrale con proposte di esercizi sempre diversi** e siccome spesso viene utilizzata attrezzatura non convenzionale si richiede un continuo adattamento al sistema muscolo scheletrico.

Prima di iniziare l’allenamento è importante fare il **pieno di energie senza trascurare l’apporto proteico** oltre che di vitamine e minerali, necessari per preparare al meglio l’organismo prima dello sforzo. Durante il workout bisogna **curare l’idratazione, specie se l’attività si svolge in condizioni ambientali molto calde**, utilizzando una bevanda che contenga **sali minerali e vitamine ed una quota di energia** qualora la sessione di allenamento prevista sia particolarmente intensa.

La fase post-workout è determinante per favorire il raggiungimento degli obiettivi, come ad esempio l’aumento di massa magra, perciò bisogna scegliere un pasto che contenga una **buona quota di proteine e di aminoacidi** entrambi necessari per favorire la ricostruzione muscolare accelerando il tempo di recupero.