



CASTAGNETO CARDUCCI (LI), 30 gennaio 2012

DIARIO 01-1/30-01-2012

Penna e Pedali – Il Diario:

Il Team Colpack si racconta dal suo ritiro

Il Team Colpack racconta la prima settimana di ritiro

Un grande ciao a tutti i nostri amici che ci seguono e ci scrivono continuamente e anche a chi penserà: “A gennaio iniziano già con i diari questi!!!”

Ma vi assicuro che sarà un diario diverso dai soliti che leggete durante i nostri giri a tappe... ma tanto per non cambiare sono sempre io che scrivo **Davide Orrico** (nella foto a lato).

Per il quarto anno sono qui a raccontarvi i nostri piccoli segreti.

In questa breve pagina parlerò della nostra prima settimana di ritiro e cercheremo (insieme ai miei compagni) di rispondere alle domande ricevute da voi appassionati sul nostro profilo *Facebook*.

Oggi, come anticipato, è passata una settimana dal vero inizio di questa stagione. Con il primo ritiro agonistico in Toscana infatti si sono aperte le “danze” per il nuovo anno 2012.

La settimana che sta per chiudersi ci ha regalato tanti km sulle strade, tanti lavori, tanta fatica, ma soprattutto tante risate insieme ai vecchi e nuovi compagni che non sembrano aver avuto difficoltà nell’inserirsi in un nuovo ambiente, su tutti metterei il nostro velocista Ruffoni, eheheh.



Team COLPACK

Il lavoro deciso dal nostro preparatore e dai direttori sportivi segue la linea di quello svolto negli scorsi anni: un lavoro ciclico di 4 giorni, in cui 3 vengono sfruttati per i lavori specifici ed uno di recupero attivo. Ma ora entriamo un po' più nei particolari.

Il primo giorno io e i miei compagni abbiamo svolto lavori di forza, il secondo lavori di agilizzazione, medio e soglia ed il terzo la classica distanza con tante ore passate sulla bici per macinare km e fare fondo, poi finalmente il quarto giorno 2 ore passate sulla bici ridendo e scherzando per recuperare gli sforzi dei giorni precedenti e mi piace precisare l'attenzione prestata quest'anno all'alimentazione visto che si parla sempre della vita del corridore e dell'alimentazione specifica di giorno in giorno.



Bene vi dirò che quest'anno tutti i giorni ad ogni lavoro svolto sulla strada equivale un diverso tipo di alimentazione trovata in tavola al nostro ritorno, anche grazie alla pazienza delle "nostre sante" **Rossella** e **Lori** che cucinano in modo sempre attento per noi.

Una grande novità è che anche loro sono supervisionate da una new entry nella squadra la Dott.ssa e dietologa **Erica Lombardi** che con le sue dritte cerca di aiutarci a svolgere la nostra attività nel migliore dei modi (nella foto il menù post allenamento forza).

Tutte queste per noi sono grandi novità alle quali in precedenza non eravamo abituati, il classico piatto freddo prosciutto e mozzarella è diventato un piatto freddo più "complesso" con tanti accorgimenti da apportare visto che qui in riviera c'è chi ha bisogno, come me, di perdere peso senza perdere forza ed energie e chi ha bisogno di mantenerlo (sono pochi i fortunati).

Ora per rispondere alle vostre domande vorrei dire che tutti i lavori svolti da noi vanno bene anche per gli appassionati come voi che pedalate per piacere e passatempo.

I lavori di forza servono soprattutto per aumentare la massa muscolare e prolungare lo sforzo nel tempo, solitamente vengono svolti a metà settimana per il semplice motivo che sono lavori molto faticosi e al corpo serve più tempo per smaltire lo sforzo.





Vorrei però mettere una nota personale. Tanti corridori professionisti e non si trovano bene a fare i lavori di forza vicini alle competizioni e alcuni di loro affermano che questi lavori “riempiono la gamba”, ma è una cosa che va valutata personalmente. Quindi vi consiglieri cari amici di provare voi stessi e poi valutare quando svolgerli in base alle vostre sensazioni fisiche (*nella foto a lato i ragazzi in allenamento*).



Ora vi saluto e vorrei invitarvi a scriverci senza problemi le vostre domande e curiosità sui nostri profili di *Facebook* (*Colpack Dilettanti*) e *Twitter* (*@TeamColpack*) visto che, senza falsa modestia, la nostra società è stata la prima nel mondo del ciclismo ad inserire online i video degli allenamenti e non solo e ad iniziare l'era del diario, nonché la prima ad interagire direttamente con tutti voi appassionati delle due ruote a pedali. Quindi scriveteci senza timore e cercheremo di accontentarvi tutti... Ma in cambio vi chiediamo un piccolo favore: FATE IL TIFO PER NOI!!!

I ragazzi del Team Colpack

--

Giorgio Torre
Addetto Stampa *Team Colpack*
Cell. +39 329.4131701
e-mail: bicibg@gmail.com
Sito internet: www.teamcolpack.it

