

## DIARIO 001/11-01-2016

### Il diario di Masna. La giornata tipo di un corridore: allenamento e alimentazione

*Inizia il racconto ai raggi X del mio 2016 su due ruote*

Buon giorno a tutti popolo che pedala ma anche appassionati di questo magnifico sport.

Mi chiamo **Fausto Masnada** sono un ragazzo di 22 anni, sono alto 1.83 cm e il mio peso varia dai 62.5/63 kg nel periodo di massima condizione ai 66/66.5 nei primi mesi della stagione dopo aver staccato la spina.

Vivo a Laxolo, un piccolo paese della valle Brembana, e vi scrivo perché voglio raccontarvi nei minimi dettagli una giornata tipica da corridore.

Prima di iniziare voglio aggiungere che corro in bici da quando avevo 6 anni, quindi ho corso in tutte le categorie dai giovanissimi fino ad oggi che gareggio con la prestigiosa maglia del Team Colpack di patron **Beppe Colleoni**.

Adesso lasciamo da parte tutta la mia presentazione e parliamo di questa giornata, domenica 10 gennaio, la giornata prevede tra le cinque e le cinque ore e mezza di allenamento qui a Tenerife (Spagna), dove sono in ritiro con alcuni miei compagni.

**Sveglia alle 8** e misurazione del peso: 65.8 (importante avere un diario dove ogni mattina si scrive il proprio peso per potersi regolare al meglio).

**Colazione:** 50g frutta secca mista / 5 gallette di mais con miele / 2 fette di pane da 20g ciascuna con prosciutto cotto / 0.50 l di tè verde.

**Sessione di allenamento:** percorso molto duro con praticamente solo salita infatti i valori di fine allenamento sono questi:

3400 di dislivello

140 km

5.10 h



# COLPACK

SACCHI IN POLIETILENE PER LA RACCOLTA DIFFERENZIATA

# TEAM COLPACK

3000 kcal + 1400 kcal di basale giornaliero (1790 sarebbe il mio metabolismo basale ma contando le ore in bici ho tolto approssimativamente 390 kcal equivalenti alle 5 ore passate in bici)

Watt medi: dopo 4h 237 w a fine allenamento 215 w

## Lavori inseriti durante l'allenamento:

2 serie da 6 km di medio/medio alto in salita con ultimo kilometro in soglia

Valori medio/medio salita: 340/370w

Valori soglia salita: 390w/420w

Data la durezza del percorso e il terzo giorno di lavoro consecutivo durante la distanza è di abitudine non inserire troppi lavori, ma curare maggiormente il ritmo e il fondo

**Alimentazione in bici:** 2 barrette Daigo proteiche da 156kcal ciascuna / 2 gallette di mais con miele / 2 gallette di mais con prosciutto.

**Pranzo:** Insalata a volontà / pomodori / proteine di soia 30g / tonno al naturale 70g / 6 gallette di mais / 1 mela

**Pomeriggio:** riposo di circa 1h a letto poi giretto in spiaggia per una camminata e un po' di stretching (circa 20 minuti)

**Spuntino:** 5 noci e 1 arancio / 0.50 l tè verde

**Cena:** paella di pesce e carne / 1 bicchiere di sangria / 1 macedonia di frutta mista con 1 pallina di gelato  
Anche se si deve dimagrire è importante non farlo troppo velocemente per cui data la lunga distanza di oggi ci siamo concessi una cena al ristorante a base di paella dato che siamo in Spagna

**Buona notte:** ore 22.30

Domani sarà una giornata di Scarico per cui sveglia libera e corretta alimentazione.  
Questa è la giornata di un corridore.

*Fausto Masnada*

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa Team Colpack

Cell. +39 329.4131701

e-mail: [bicibg@gmail.com](mailto:bicibg@gmail.com)

Sito internet: [www.teamcolpack.it](http://www.teamcolpack.it)

