

TEAM COLPACK

BERGAMO (BG), 18 gennaio 2016

DIARIO 002/18-01-2016

Il diario di Masna. Il racconto di un'altra settimana a Tenerife *Racconto ai raggi X del 2016 su due ruote di Fausto Masnada del Team Colpack*

Prima di iniziare a raccontare la mia settimana fatta di tanti chilometri volevo descrivervi in breve il mezzo grazie al quale riesco ogni giorno ad allenarmi.

In questo 2016 l'intera squadra utilizzerà biciclette del prestigioso marchio **MERIDA**.

Per quanto mi riguarda, date le mie caratteristiche da passista-scalatore, mi è stata fornita una **Merida Scultura**, mentre i passisti-veloci del team utilizzeranno una **Merida Reacto**.

Le biciclette del team sono assemblate con:

Guarnitura ROTOR 53/39

Sella PROLOGO

Gruppo elettronico shimano dura-ace 11v
componenti FSA

Ecco il racconto dell'ultima settimana.



Lunedì 11 gennaio (giorno di recupero dopo 3 giorni di carico)

sveglia libera

colazione: caffè amaro (il giorno di scarico preferisco partire a digiuno e fare colazione al bar)

allenamento: 2.10 h senza lavori, senza forzare in agilità (95/110 rpm medie)

dopo 1h colazione con toast prosciutto e formaggio / 1 cappuccino di soia

pranzo: 120g all'incirca di riso con olio extravergine / insalata con pomodori e 100g di prosciutto cotto / 1 mela



TEAM COLPACK

pomeriggio: relax in spiaggia e 15 minuti di stretching
spuntino: toast con tonno al naturale / 5 noci / tè verde
cena: pesce a volontà / verdure cotte miste / 4 gallette di mais
spuntino post cena: 1 mela / 2 biscotti secchi

Martedì 12 gennaio (giorno di carico + lavori)

sveglia ore 8.15

peso: 65.9

colazione: 5 gallette di mais con prosciutto cotto e miele / 1 mela / 1 manciata di frutta secca / 30/40g di cereali di frumento / tè verde 0.5l

allenamento: 4.20h; 127km; 2600 dsl; 28.4 velocità media; 220 watt medi; 88 rpm medi

lavori effettuati:

6 km x 2 serie di salita di cui 4 km medio alto + 1km medio soglia + 1 km soglia

valori prima serie: tempo: 16.02 minuti - velocità media: 22.4 - cadenza: 86rpm - watt medi: 359w

valori seconda serie: tempo 18.04 minuti - velocità media: 20.0 - cadenza: 87 rpm - watt medi: 355w

dopo 4h: 6 volate da 15 secondi su strada in leggera discesa con 39/18-17 recupero 2 minuti tra le volate

alimentazione in bici: 4 barrette di diverso tipo per un totale di circa 400/450 kcal

pranzo: 130g di riso basmati con olio extra vergine e 110 g di tonno al naturale / insalata mista di pomodori e carote / 1 mela

pomeriggio: dormitina di circa 1h e mezza e relax in spiaggia

spuntino: manciata di frutta secca / 4 gallette di riso con miele / 0.5l tè verde

cena: petto di pollo alla piastra / verdura cotta mista (broccoli, carote, cavoli) / 5 gallette di mais / 2 mandarini

spuntino post cena: 2 biscotti secchi / 1 yogurt di soia bianco magro

Mercoledì 13 gennaio (giorno di carico + lavori)

sveglia ore 8.00

colazione: 2 fette di panbauletto tostato con prosciutto cotto / 4 gallette di mais con miele / 1 manciata di frutta secca / 1 mela / 30-40g di cereali di frumento / tè verde

allenamento: 4.50h; 133km; 3200dsl; 27.9 velocità media; 87rpm medie; 222 watt medi

lavori effettuati:

2 serie da 7x2 minuti sfr rec 2 minuti tra ogni ripetuta in agilità al medio basso / 45-50 rpm cadenza consigliata per la ripetuta di forza

valori prima serie: 28.01 minuti - 9.12 km - 19.5 velocità media - 336 watt medi

valori seconda serie: 28.00 minuti - 9.17km - 19.6 velocità media - 338 watt medi

alimentazione in allenamento: 4 barrette miste per un totale di circa 500 kcal

pranzo: 130g di riso basmati + olio di oliva extravergine / tonno 120g al naturale / insalata con pomodori e carote / 3 fichi secchi / 1 mela / 1 mandarino

pomeriggio: dormita di circa 1h / giretto in spiaggia e 15 minuti di stretching



TEAM COLPACK

spuntino: 1 tavoletta di cioccolato fondente (30g circa) / 1 toast con prosciutto cotto

cena: filetto di manzo al sangue / verdure miste bollite / olio extravergine per condire / 4 gallette di mais

spuntino post cena: 2 biscotti secchi / 1 yogurt di soia bianco magro / camomilla

Giovedì 14 gennaio (giorno di scarico)

sveglia libera

peso: 65.4

colazione: caffè amaro partenza a digiuno

allenamento: 3h senza lavori in agilità (95/110 rpm) a bassa andatura

alimentazione in bici: dopo 1h pausa bar / toast prosciutto e formaggio + cappuccino di soia + barretta da 80kcal

pranzo: insalata con mais-pomodori-carote-ceci / 4 gallette di mais / 100g di bresaola / 1 mela

pomeriggio: relax in spiaggia

spuntino: smoothie al mango / tè verde

cena: pesce bianco (merluzzo) / broccoli e piselli bolliti / 4 gallette di mais / 1 mela

spuntino post cena: 2 gallette di mais con miele / camomilla

Venerdì 15 gennaio (giorno di carico + lavori)

sveglia ore 8.00

peso 65.5

colazione: 2 fette panbauletto ai cereali / 5 gallette di mais con miele / prosciutto cotto / manciata di frutta secca / 1 mela / 30-40g fiocchi d'avena / tè verde

allenamento: 4.20h; 120km; 2600 dsl; 28.1 velocità media; 85 rpm medi; 218 watt medi

lavori effettuati:

1 serie da 10 minuti di 40/20 (40s fuori soglia / 20s recupero al lento)

6 km di cui 2km al medio e 4 km alternando 500 metri soglia / 500 metri medio

valori prima lavoro:

10.00 minuti; 3.54km; 21.2 velocità media; 79 rpm medi; 378watt medi; 226 dsl

valori secondo lavoro:

17.18 minuti; 6.00 km; 20.8 velocità media; 86 rpm medi; 365 watt medi; 390 dsl

alimentazione in bici: 3 barrette miste per circa 450 kcal (una barretta ogni ora circa)

pranzo: insalata con carote-pomodori-ceci-tonno 120g / 5 gallette di riso / 5 noci / 1 mela

pomeriggio: dormita per recuperare + relax in spiaggia con 15 minuti di stretching

spuntino: 1 yogurt bianco magro di soia / 30g di proteine in polvere / 2 mandarini

cena: 1 pizza crudo e mozzarella / 1 birra piccola / 1 macedonia di frutta con gelato



TEAM COLPACK

Sabato 16 gennaio (giorno di carico senza lavori)

sveglia ore 8.00

peso: 65.3

colazione: 3 fette panbauletto ai cereali tostato / prosciutto cotto / 5 gallette di mais con miele / manciata di frutta secca / 1 arancia / 30g cioccolato fondente / tè verde

allenamento: 4.58h; 140km; 3431 dsl; 28.1 velocità media; 86 rpm medie; 235 watt medi; nessun lavoro specifico lavoro di medio basso / medio alto sulla salita del Teide
tempo: 1.15.10; lunghezza: 25km; velocità media: 20.02; wat medi: 329

alimentazione in bici: 4 barrette miste per circa 500kcal

pranzo: 140g di riso con olio extravergine / 120g bresaola / insalata mista carote pomodori ceci / 1 mela

pomeriggio: dormita e relax in spiaggia

spuntino: smoothie al mango / barretta ai cereali

cena: pesce al forno / 300g di patate / verdure bollite miste / 2 gallette di mais / 1 arancia

spuntino post cena: yogurt di soia bianco magro / 3 biscotti secchi con miele

Domenica 17 gennaio (giorno di scarico)

sveglia libera

colazione: caffè amaro

allenamento: 2h in agilità senza forzare

alimentazione in bici: dopo 1h pausa bar / toast prosciutto formaggio + cappuccino di soia

pranzo: 100g di farro con olio extravergine / 120g tonno naturale / 1 mela

pomeriggio: relax in spiaggia + 20 minuti stretching

spuntino: yogurt con frutta mista

cena: filetto di manzo / insalata con carote pomodori e fagioli / 5 gallette di mais / 2 mandarini

Un'altra settimana di duro allenamento è passata.

Sensazioni ogni giorno migliori, manca sempre meno alla prima gara e tutto procede come da programma.

Un saluto a tutti, alla prossima settimana!

Fausto Masnada

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa Team Colpack

Cell. +39 329.4131701

e-mail: bicibg@gmail.com

Sito internet: www.teamcolpack.it

