

DIARIO 003/25-01-2016

Il diario di Masna. Ultimi giorni a Tenerife

Racconto ai raggi X del 2016 su due ruote di Fausto Masnada del Team Colpack

Ultimi giorni trascorsi nella splendida isola di Tenerife e dato il tempo ne abbiamo approfittato per allenarci il più possibile per poi recuperare 3 giorni a casa prima del ritiro di squadra.

Prima di iniziare a sintetizzare la settimana volevo scrivere due righe per quanto riguarda i miei anni trascorsi in questa magnifica società.

Ho iniziato nella categoria dei dilettanti nel 2011 e subito il primo anno ero andato benissimo con vari piazzamenti in gare importanti, tutto sembrava facile e avevo già avuto contatti con squadre professionistiche, verso il finale di stagione però poi ho preso una malattia comune tra noi ciclisti, la mononucleosi.

Sono stato fermo per circa 4 mesi, ma in questi 4 mesi ho commesso moltissimi errori, mi sentivo arrivato, per cui non pensavo a quello che mangiavo, non pensavo a fare la vita da corridore, prendevo tutto alla leggera e il risultato è che mi sono perso: ho messo 14 kg e la testa non era più quella dell'anno prima.

Può sembrare esagerato ciò che dico ma ci ho messo quasi 2 anni per riprendermi al 100%, nella voglia di allenarmi con costanza, nel far fatica, nel peso. Ora finalmente sono tornato quello di una volta e spero che tutto in questo 2016 vada come da programma.

Per cui anche se sono ancora un discreto dilettante il mio consiglio per i giovani è quello di non perdere tempo e di, come si dice tra noi ciclisti, "non saltare troppo", sono il primo che quando c'è da festeggiare festeggia, però tutto deve essere fatto senza esagerare perché poi si rischia di rincorrere una condizione che non troveremo mai.



TEAM COLPACK

LUNEDI 18 GENNAIO (GIORNO DI CARICO SENZA LAVORI SPECIFICI)

sveglia ore 8.15

peso: 65.6

colazione: 2 fette pane ai cereali tostato + miele / 50g cereali al frumento / 3 gallette di riso con prosciutto cotto / 1 manciata di frutta secca / tè verde

allenamento: 4h - 120km - 2400dsl - 29.8 velocità media - 88rpm medie - 234watt medi

alimentazione in allenamento: 3 barrette (una ogni ora) per circa 350 kcal

pranzo: 120g farro + olio extravergine / insalata con pomodori carote piselli e fagioli / 1 arancia

pomeriggio: riposo in appartamento + stretching 15 minuti

spuntino: yogurt di soia + 30g di proteine isolate di soia + miele per addolcire

cena: filetto di manzo al sangue / insalata mista con pomodori carote e barbabietole / 4 gallette di mais

spuntino post cena: 5 noci + 2 biscotti secchi

MARTEDI 19 GENNAIO (GIORNO DI CARICO + LAVORI DI FORZA)

sveglia ore 8

peso: 65.3

colazione: 5 gallette di riso con miele / 2 fette pane ai cereali con prosciutto cotto / 1 mela / 1 manciata di frutta secca / tè verde

allenamento: 4h - 119km - 2574dsl - 29.6 velocità media - 83rpm medie - 232 watt medi

lavori svolti:

7 x 2' sfr rec 2' tra le ripetute (cadenza tra le 45-50 rpm / 90-95 nei 2' di rec)

valori: 28.02 minuti - 10.43km - 561 dsl - 22.3 velocità media - 70 rpm medie - 340 watt medi
5.5 km SFR (ripetuta unica senza recupero)

valori: 17.00 minuti - 5.53km - 350 dsl - 19.5 velocità media - 50 rpm medie - 338 watt medi

30 minuti dietro moto in agilità (110-120 rpm)

alimentazione in allenamento: 3 barrette Daigo (2 proteiche + 1 energetica)

pranzo: 120g pasta di riso + olio extravergine / tonno al naturale 120g / carote bollite / 2 mandarini

pomeriggio: riposo + passeggiata lungo mare

spuntino: macedonia di frutta mista

cena: coscia di pollo arrosto / 300g patate bollite / insalata mista con pomodori / 3 gallette di mais

spuntino post cena: 30g cioccolato fondente + 4 noci

MERCOLEDI 20 GENNAIO (GIORNO DI CARICO + LAVORI DI SOGLIA)

sveglia ore 8.00

peso: 65.2

colazione: 4 fette di pane ai cereali tostato + miele / 2 gallette di mais con prosciutto cotto / 5 prugne secche / 1 arancia / tè verde

allenamento: 4.23h - 125 km - 2707 dsl - 28.4 velocità media - 88 rpm medie - 228 watt medi

lavori effettuati:

8 minuti di 40/20 (40" soglia-fuori soglia / 20" rec al lento)

valori: 8.01 minuti - 3.29km - 171dsl - 24.6 velocità media - 81rpm medie - 400watt medi



TEAM COLPACK

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

valori: 16.04 minuti - 6.00km - 321dsl - 22.4 velocità media - 87rpm medie - 353 watt medi

Alimentazione in allenamento: 2 manciate di frutta secca /2 barrette Daigo energetiche (circa 500 kcal in totale)

pranzo: 120g riso + olio extravergine / 140g polpo in scatola al naturale / insalata mista con pomodori e fagioli / 1 mela

pomeriggio: riposo in appartamento + camminata in spiaggia e 20 minuti di stretching

spuntino: yogurt di soia + 40g fiocchi d'avena

cena: pesce al cartoccio cotto in forno / verdure miste bollite (carote - zucchine - piselli) / 5 gallette di mais

spuntino post-cena: gelato di 2 gusti alle creme

GIOVEDÌ 21 GENNAIO (DISTANZA SENZA LAVORI)

sveglia ore 8.00

peso: 64.9

colazione: 100g di cereali di frumento + 2 yogurt di soia / 2 fette di pane ai cereali tostato + miele e prosciutto / 1 mela / tè verde

allenamento: 4.57h - 140km - 3190dsl - 28.3 velocità media - 87 rpm medie - 230 watt medi

alimentazione in allenamento: 2 manciate di frutta secca / 2 barrette Daigo proteiche / 1 barretta Daigo energetica

pranzo: 30g di proteine di soia in polvere + 250 ml latte di soia + 100g fiocchi d'avena + 5 noci / 2 mandarini

pomeriggio: riposo di circa 2h + passeggiata in spiaggia

spuntino: toast con tonno e pomodori

cena: (ristorante) burger (pane - 250g di carne - insalata - pomodoro - salsa cheddar) / patate al forno / 1 birra piccola

VENERDÌ 22 GENNAIO (RIENTRO A CASA - RIPOSO)

sveglia ore 4.00 per volo ore 6.00

colazione: caffè americano + toast prosciutto e formaggio

volo

pranzo: 150g di bresaola + 100g di pane nero + olio extravergine + 2 mandarini

pomeriggio: relax

spuntino: 2 manciate di frutta secca + tè verde

cena: minestrone di verdure + 5 gallette di mais + 100g salmone affumicato / 1 mela

spuntino post cena: 1 yogurt di soia + 1 pugno di cereali

SABATO 23 GENNAIO (GIORNO DI SCARICO)

sveglia ore 9.00

peso: 65.1

colazione: caffè amaro

allenamento: 3h in agilità ad alta cadenza (95-110 rpm)

alimentazione in allenamento: dopo 1h pausa bar con toast bresaola + insalata / cappuccino di soia



TEAM COLPACK

pranzo: 100g farro + pomodori + olio extravergine / 100g arrosto di tacchino + 3 gallette di mais

pomeriggio: relax + passeggiata + stretching 20 minuti

spuntino: frullato di mela+ banana+30g proteine di soia

cena:(ristorante) filetto di manzo ai ferri / verdure miste alla piastra / 30-40g di pane / 1 bicchiere di vino rosso

DOMENICA 24 GENNAIO (GIORNO DI SCARICO + PARTENZA PER RITIRO SQUADRA)

sveglia ore 8.00

colazione: 1 mela / 1 yogurt di soia / 70-80g fiocchi d'avena / miele per addolcire

allenamento: 2h in agilità alta cadenza

pranzo: 100g di pasta di riso + olio extravergine / insalata con pomodori e carote / 2 mandarini

pomeriggio: viaggio verso Pescara per ritiro

spuntino: cappuccio di soia + 30g cioccolato fondente

cena: verdure cotte (spinaci - carote) + 5 gallette di mais + bistecca di pollo ai ferri + 2 mandarini

Chiudo la settimana ringraziando tutti quelli che ci seguono sulla nostra pagina Facebook **Colpack Dilettanti** e sul nostro sito www.teamcolpack.it.

Continuate a tifarci, anche quest'anno sono sicuro che non vi deluderemo.

Fausto Masnada

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa *Team Colpack*

Cell. +39 329.4131701

e-mail: bicibg@gmail.com

Sito internet: www.teamcolpack.it

