

TEAM COLPACK

BERGAMO (BG), 17 febbraio 2016

DIARIO 006/17-02-2016

Il diario di Masna. La settimana del debutto

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

Buongiorno a tutti appassionati delle due ruote! Dopo le fatiche di domenica scorsa nella gara in Croazia, eccomi qui a raccontarvi questi 7 giorni che hanno preceduto il mio debutto.

Date le molte richieste da parte delle persone che dedicano del tempo a leggere questa mia iniziativa, ho deciso nel diario di questa settimana di soffermarmi principalmente sull'alimentazione, molto importante sia quando ci sia allena che quando si gareggia.

Premetto che non mi piace molto fare il diario sotto di forma di tabella schematica però dato che siete stati in molti a farmi domande in campo alimentare ho deciso di impostare così il mio riassunto settimanale.

Ricordo a tutti quelli che leggeranno, di non prendere alla lettera ciò che scrivo perché la dieta varia per ciascuno di noi, in base al peso, all'altezza e all'allenamento; sono tantissime le variabili che rendono l'alimentazione di una persona diversa rispetto ad un'altra, motivo per il quale, consiglio, come ho fatto io e come sto facendo tutt'ora, di affidarsi ad un dietologo che vi segua personalmente. I miei sono consigli alimentari che prendono spunto da quello suggerito da loro, dato che io non sono né un dietologo né un nutrizionista.



Lunedì (allenamento di 4.30h con lavori di medio e soglia)

colazione: 5 gallette di mais/riso + miele - 1 toast prosciutto cotto - 30g di frutta secca mista (noci-mandorle-anacardi ecc) - 30/40g cereali wetabix - 1 frutto - tè verde - caffè amaro

spuntino in bici: 3 barrette (2 energetiche - 1 proteica)

pranzo: 120g di riso +100g di tonno al naturale + insalata con pomodori o altre verdure (verdure crude non cotte) - olio extra vergine per condire

spuntino: 1 frutto - 5-6 noci - 1 yogurt di soia con - tè verde

cena: 200-300g merluzzo o pesce bianco - verdure bollite miste (broccoli - zucchine ecc) - 6 gallette di riso o mais - 200-300g patate bollite - olio extra vergine per condire

post cena: yogurt di soia bianco - 1 manciata cereali di mais



TEAM COLPACK

Martedì (allenamento di 3.30h con lavori di medio)

colazione: 1 toast prosciutto - 2 gallette riso con miele - 40g fiocchi d'avena - yogurt di soia - tè verde - caffè amaro

spuntino in bici: 2 barrette (1 proteica - 1 energetica)

pranzo: 120g farro - 80g di bresaola - insalata di verdura cruda - olio extra vergine per condire

spuntino: 1 frutto - 5-6 noci - tè verde

cena: 200-300g pollo - verdure cotte - 5 gallette di mais

post cena: yogurt magro - 3-4 biscotti secchi

Mercoledì (allenamento di 4.30h con lavori di medio + forza / 40' "dietro moto")

colazione: 1 toast con fesa di tacchino - 4 fette biscottate con miele - 30/40g frutta secca - 1 yogurt di soia - 1 frutto - tè verde - caffè amaro

spuntino in bici: 3 barrette (energetiche a base di carboidrati)

pranzo: 160g di pane senza glutine - 1 rosso d'uovo - 3 bianchi (bolliti) - insalata con verdure crude - olio extra vergine per condire

spuntino: 250ml latte di soia - 4-5 biscotti secchi

cena: 200-300g di carne rossa cottura media - verdure cotte - 4 gallette di riso - olio extra vergine per condire

post cena: 1 frutto

Giovedì (allenamento di 2h)

colazione: 50-60g fiocchi d'avena - 250ml latte di soia - manciata frutta secca - miele

spuntino: 1 frutto

pranzo: 100g farro - 120g tonno al naturale - insalata verdura cruda mista - olio extravergine per condire

spuntino: 1 frutto

cena: 200-300g petto di pollo - verdure miste grigliate - 5 gallette di riso - olio per condire

post cena: yogurt bianco di soia - 3 biscotti secchi

Venerdì (allenamento di 3h con 40' "dietro moto")

colazione: 5 fette biscottate senza glutine con miele - 1 toast con prosciutto cotto - 1 frutto - tè verde - caffè amaro

spuntino in bici: 1 barretta energetica di frutta secca

pranzo: 120g quinoa + insalata mista (pomodori - piselli)

spuntino: yogurt bianco magro di soia - 30g di cereali (fiocchi d'avena)

cena: 200-300g pesce bianco - verdure bollite (broccoli - zucchine - cavoli) - 4 gallette di riso - olio extravergine per condire

post cena: 1 frutto

Sabato (allenamento di 2h senza lavori)

colazione: toast con fesa di tacchino - 2 gallette di riso con miele - tè verde - caffè amaro

spuntino: 1 barretta energetica di frutta secca



TEAM COLPACK

pranzo: 120g pasta senza glutine - 3 albumi + 1 tuorlo (bolliti) - insalata mista di verdura cruda - olio extra vergine per condire

spuntino: 30-40 frutta secca - 1 barretta energetica - tè verde

cena: 150g riso - 200/250g petto di pollo - 4/5 gallette di mais - carote bollite - fetta di crostata con marmellata

post cena: yogurt bianco soia - 30g fiocchi d avena - miele

Domenica (gara di 160km su percorso ondulato)

colazione: 1 toast con miele - 80-100g fiocchi d'avena - 250ml latte di soia - manciata frutta secca - 5 fette biscottate con marmellata - Tè verde - caffè amaro

pranzo pre-gara: 120-150g di riso - prosciutto cotto - grana - olio per condire

alimentazione in gara: ogni 40' paninetto al latte, inizialmente con prosciutto cotto e philadelphia poi con miele o marmellata - sul finale gel a base di zuccheri.

spuntino post gara: 3-4 gallette di riso con bresaola - R2 enervit

cena: pizza

post cena: gelato

Giornata piovosa, fredda e difficile, ma conclusa nel migliore dei modi con la vittoria del grande (in tutti i sensi) Filippo Ganna dopo una lunga fuga nata dopo 30km di gara.

Voglio concludere questi 7 giorni ringraziando il bellissimo teatro Bonoris del Settecento di Montichiari (*foto Rodella*) per averci dato la possibilità di effettuare giovedì le foto ufficiali del nostro Team per questo 2016, foto fatte come da tradizione da RODELLA2000.

Un ringraziamento speciale va anche al giovane Nicolas Dalla Valle e alla mamma Jessica che ad ogni ritrovo di squadra ci addolciscono sempre con dei buonissimi pasticcini prodotti nella pasticceria di famiglia Marcon situata a Nove (VI).

Anche per questa settimana è tutto, spero attraverso la mia tabella alimentare di aver risposto alle vostre domande.

A presto.

Fausto Masnada

--

Giorgio Torre

Addetto Stampa Team Colpack

Cell. +39 329.4131701

e-mail: bicibg@gmail.com

Sito internet: www.teamcolpack.it

