

---

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## **BARDIANI CSF FAIZANÈ: SI CONCLUDE IL TRAINING CAMP DI BENIDORM. 1.200 KM PERCORSI, 19.000 METRI DI DISLIVELLO, OLTRE 40 ORE IN SELLA**

Maurizio Rocchi · Saturday, January 22nd, 2022

*Si conclude nella giornata odierna oggi il training camp di Benidorm per la Bardiani CSF Faizanè. 10 giorni di allenamenti e di preparazione in vista dei primi appuntamenti stagionali. Tante ore di allenamenti, lavori specifici e test atletici sotto la supervisione di Direttori Sportivi e del coach Pino Toni.*

Si conclude oggi, sabato 22 gennaio, **il training camp della Bardiani CSF Faizanè. 10 giorni di intensi allenamenti con oltre 40 ore in sella e 1.200 km percorsi**, oltre a lavori specifici e test atletici in vista dei primi appuntamenti stagionali. Sono stati oltre **19.000 i metri di dislivello percorsi**, alcuni dei quali svolgendo intensi test atletici e lavori specifici sotto la supervisione dei direttori sportivi e del coach Pino Toni.

*“Nei 10 giorni di training camp abbiamo fatto uscite importanti in 7 giornate, alternando quindi anche alcuni giorni di scarico e recupero.”* Ci illustra coach Pino Toni *“Più del chilometraggio i ragazzi hanno curato la qualità, aumentando l'intensità delle uscite. Abbiamo infatti lavorato sullo specifico con intensità anche “tipo gara” sia il salita che in pianura.”*



A partire da questa domenica 23 gennaio la squadra inizierà il proprio calendario agonistico. **Primi appuntamenti stagionali in Spagna, con la Classica Comunitat Valenciana**, seguita da 5 competizioni a Mallorca. **Mercoledì il primo degli appuntamenti alle Baleari con il Trofeo Calvia, l'ultimo domenica 30 con il Trofeo Playa de Palma**. Un'altra parte del team si appresta invece a partire per la Turchia per la doppia attività.

*Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata*

This entry was posted on Saturday, January 22nd, 2022 at 3:41 pm and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.