



Newsletter #2

Stage Font Romeu

Mon dernier stage de préparation estival c'est déroulé à Font Romeu du 14 au 20 Octobre dernier.

Cette destination est à cette période très importante pour toute l'équipe du I3 Ski team avec comme point principal, l'altitude (1800m) mais aussi une grande piste de ski roue ainsi qu'un cadre propice à l'entraînement.



Les statistiques du stage:

Distance en ski roue: 202 Km

Distance en course à pied : 50Km

Séance de musculation: 5

Totale dénivelé: 6648m

Totale heures de sport: 24h

Ma séance coup de cœur: Un chrono
individuelle classique 10km bien
maîtrisé le dernier jour.



Stage Livigno

Comme chaque année, qui dit début novembre, dit stage d'altitude à Livigno (1900m) en Italie du 31 au 11 novembre pour rechausser les skis !

Le meilleur stage de l'année ou l'ont bénéficié du Snow farming, une petite boucle de ski de 2 km.



Les statistiques du stage:

Distance en ski: 407 km

Distance en course à pied: 45 km

Séance de musculation: 3

Total dénivelé: 8500 m

Total heures de sport: 37h

Ma séance coup de cœur: Le Ko sprint
classique effectué en confrontation
avec le comité des Vosges.

