SAISON 2014: sous le signe de la Science et objectif 6 jours non-stop sur velodrome

C'est parti, "cicatrisé" de la récupération du 48h sur le velodrome de St-Denis de l'Hotel au mois de juin, après des vacances bien appréciées en aout en famille, voici à présent la saison 2014 qui pointe dès à présent son bout du nez et c'est avec un plaisir non dissimulé que je l'aborde plein d'enthousiasme.
Tout d'abord et suite à des tests effectués grace au Home Trainer Bkool avec la possibilité de simuler l'effort comme sur la terrain grace à la réalité virtuelle et au bout d'un an de reprise vélo, il faut bien admettre le constat que les efforts même s'ils sont extrêmes en durée dans les défis que j'ai effectués, du fait de leurs pauvres sollicitations au niveau VO2max, PMA, anaérobie inexistante etc...sans compter le poids des ans et la perte de fibres rapides, que la puissance a bel et bien été malmenée et de ce constat et des ambitions et envies à venir, il faut reprendre l'entrainement complètement.


EXCELIX