

QUELQUES NOUVELLES DU STAGE DE L'EQUIPE COFIDIS à OLIVA.

Depuis le 06 janvier dernier Mickael effectue avec l'ensemble de ses coéquipiers le second stage d'avant-saison à Oliva en Espagne.

L'ensemble de l'effectif a été divisé en trois groupes

1 groupe « classique » où l'on retrouve l'ossature nordiste et Belge du team.

2 autres groupes regroupant les autres membres du team.

Le groupe de Mickael est composé de Cyril Dumoulin, Rémy Di Grégorio, Nicolas Edet, Luis Maté, David Moncoutié, Tristan Valentin et Nicolas Vogondy.

Le travail préparé par le staff est très variable mais il faut savoir que ce stage est axé sur des exercices intensifs en comparaison avec le premier stage de Calpé où tout était basé sur l'endurance.

A l'exemple de la journée du Jeudi 12 Janvier qui, pour le moment, reste la plus dure de la semaine avec le matin 2h45 de travail de seuil et lactique sur 45' de travail effectif et l'après-midi où les garçons ont travaillé pendant 2h30 avec des exercices courts en 16 (efforts de 20 à 30" avec puissance maximum à bloc).

Après de telles journées, le retour à l'hôtel est un moment qui permet aux coureurs Cofidis de retrouver le repos dans un cadre très agréable...mais avec une telle intensité de travail, il n'est pas forcément facile pour Mickael de trouver le sommeil chaque soir.

Le stage se poursuit jusqu'au 17 janvier prochain.

L.C.



LE STAGE EN PHOTOS.

Merci à Johan Ballatore membre de l'équipe handisport Cofidis.

