

http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article1160



Confinement

- Actualités - 2020 -



Date de mise en ligne : mardi 5 mai 2020

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

Confinement

Depuis le 17 mars, nous sommes privé de nos sorties "vélo". Après un hiver difficile, les conditions sanitaires ont imposé un confinement plus ou moins difficile à vivre pour les uns et les autres.

Nous sommes actuellement à notre 8 ème semaine sans sortie sur nos routes préférées !

Certains ont profité de leur home-tràîner. Plusieurs applications permettent de continuer à bien se préparer (zswift, kinomap,...). Stéphane, Jean-Pierre et David G ont opté pour une autre solution : des séances coachés en visio-conférence par Stéphane Gourmelon.

Stéphane via sa société "monobjectifvelo" propose d'habitude des séances en studio ! En cette période très compliquée pour tous, il s'est réinventé et a mobilisé les adeptes de la petite reine en proposant des rendez-vous quatre fois par semainejusqu'à 85 connexions certains jours ! Et du travail très spécifique : Force, endurance, seuil, Pma...A découvrir en cliquant su la photo



Certains ne disposaient pas de home-tràîner....pas grave rien n'est impossible ! Et pour preuve !

Notre ami Pat Toul ne s'est pas laissé abattre...après plusieurs tentatives infructueuses, il a obtenu le "graal" pour pouvoir se défouler le dimanche matin. Vous ne l'attendiez pas voici le dernier modèle "hi-tech" le "TOULcovid2020" ! Chapeau Patrick !



Confinement

