



Fiche d'identité

THÉO

23 ans



DÉBUTS

«J'ai commencé la compétition à l'âge de 8 ans environ mais j'ai appris à skier très jeune avec mes parents. J'en suis consacré au ski de fond à l'âge 12 ans.»



OBJECTIFS

- Faire de «petites courses» pour engranger de l'assurance
- Faire de «grandes courses pour gagner en expérience
- Être un skieur polyvalent (longues distances, sprints et distances de fond spécial



ENTRAÎNEMENTS

Semaine volume de 15 à 30H de ski.
Semaine récupération de 8 à 14H de ski.



ALIMENTATION

«J'essaie de manger bio et équilibré avec les apports nécessaires pour mon sport selon mes semaines d'entraînements.»



TERRAINS

Vallée Bouchet au Grand Bornand
Site des Confins
Plateau des Glières
Plateau de Beauregard