

Mickaël SALOMONE

GARDIEN DE BUT - STAGIAIRE PRO PSG

Le Bol d'air® fait partie de ma vie de tous les jours !

“

Le Bol d'air® m'apporte repos et détente. Très utile lors de ma préparation physique aux trêves d'été et d'hiver, car nous faisons des tests de l'épreuve de Vanéval qui consistent à courir progressivement sur une piste, avec des paliers d'1 min.

Le rythme de course est imposé par une cassette émettant des "bips" sonores tous les 20 mètres sur une piste de 200 mètres.

Ma VMA (Vitesse Maximale Aérobie) était de 16 et à la suite de la cure de Bol d'air®, elle est de 16.8. J'ai remarqué moins de courbatures après les efforts.

Le Bol d'air® fait partie de ma vie de tous les jours, chaque matin après mon petit déjeuner je l'utilise 3 min ce qui me permet de me sentir mieux avant d'attaquer mon entraînement de la matinée.

Je l'utilise aussi après l'entraînement du matin et de l'après midi cela me permet de mieux récupérer. J'ai été grippé en pleine période d'entraînement au mois de janvier ; le Bol d'air® m'a permis de réduire la fièvre car je n'ai pas pris d'antibiotique durant cette période. J'ai le ressenti d'une meilleure récupération et d'un sommeil réparateur.



Né le 27/05/1992.
Gardien du PSG des U19, actuellement en centre de formation.

Il commence le foot à 6 ans et rentre au centre de préformation du PSG à 12 ans.

”

PALMARÈS

- Meilleur gardien du Tournoi de Gournay Benjamins (PSG).
- Champion 13 ans DHR 2005 et DH 2006 (PSG).
- Champion 14 ans Fédéraux 2007 (PSG).
- Sélection Ile-de-France 15 ans (PSG).
- Champion de groupe 16 ans Nat. 2008 (PSG).
- Vice-Champion de France 16 ans Nat. 2008 (PSG).
- Champion de groupe 16 ans Nat. 2009 (PSG).
- 1/2 Finaliste Play-offs 16 ans Nat. 2009 (PSG).
- Champion de groupe U19 2010 (PSG).

