samedi /10/2011 21H00

Logistique:

- étude sur les polars pour sélectionner le modèle pour le suivi cardio/physio intégral du défi

Entrainement physique: durée 3'

-3x10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental:

- relache, plaisir, flaneries, lecture, Facebook etc...

Moral: la sérénité, maintenant je sais où je vais, je suis motivé !