dimanche 30/10/2011 20H00

Logistique:

- choix du Polar 800RSD

Entrainement physique: durée 1h20'

-footing 10km 54' 11km/h environ

-45 pompes
-Gainage série de 5 x 1' format pompes sur coude
-Gainage des obliques 5 x 30" de chaque côté
-10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental:

- repos, détente