lundi 01/11/2010 21H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 1h20'

-footing 10km 53' 11km/h environ

-40 pompes
-Gainage série de 4 x 1' format pompes sur coude
-Gainage des obliques 5 x 30" de chaque côté
-100 tractions banc à lombaires
-10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental: 15/20'

- travail sur les canaux de perception.

5' par canal: visuel, auditif, kinésthésique

- Pour le visuel, concentration sur une mire spéciale 1', travail sur un tableau jeu entre focalisation sur les détails et vision globale du tableau sans sortir du cadre
- auditif, concentration sur les sons de la pièce dans laquelle je me trouve en fermant les yeux. Focalisation sur certains sons et tenue de l'attention en approfondissant le sons comme si j'y

entrais.
- kinesthésique: travail de la sensibilité du toucher avec les mains sur des matériaux yeux fermés. travail de marche en équilibre sur un tout petit muret de 4cm de large et de 20cm de hauteur en déroulant pied et cheville. concentration sur les ressentis