mardi 02/11/2010 23H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 30'

-40 pompes
-Gainage série de 4 x 1' format pompes sur coude
-Gainage des obliques 5 x 30" de chaque côté
-2x 100 tractions banc à lombaires
-2x 10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental: 15/20'

- travail visualisation mentale.

assis sur le canapé devant l'écran de la télévision éteint, j'imagine en me concentrant Antibes 2011, je monte sur le tapis et je commence à courir pour un entrainement d'une heure et demie...le but étant au départ les yeux fermer de commencer en étant associé à l'action, de vivre, percevoir, sentir ce qu'il se passe pour ensuite ouvrir les yeux et voir mon personnage en train de réaliser l'entrainement sur l'écran de télévision.
Dans ce cas on se dissocie et on peut étudier de l'extérieur sans être submergé par l'émotion, on peut donc travailler sa technique, etc...
On vit déjà son épreuve, au niveau neuro-musculaire, j'aurais déjà donc commencer à "mentaliser" mon affaire.
Je prends soin toutefois de ne vivre pour l'instant que des entrainements pré-compétitifs.
Ces séances, je vais les reproduire, plusieurs fois par semaine comme sur un pilote sur simulateur d'avion