samedi 06/11/2010 22H00

Logistique:

- achat du tapis chez Decathlon. C'est le modèle TC 490 qui possède un moteur de 1,75 chevaux et permet de courir jusqu'à 16km/h

Entrainement physique: 20'

-50 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

Entrainement mental:

- détente: télé, films chips !