dimanche 07/11/2010 21H00

Logistique:

- nettoyage du garage à deux, on avait tout rangé dans des sacs, vieux habits etc...qu'on est allé déposé dans les containers "relais" pour récupération par les associations

Entrainement physique: durée  1h20'

-footing 10km 54' 11km/h environ

-Gainage série de 4 x 1' format pompes sur coude
-Gainage  des obliques  5 x 30" de chaque côté
-100 tractions banc à lombaires
- 2x10  tractions à la barre en supination

Entrainement mental:  15/20'

- Lecture PNL - application de quelques techniques de dissociation.