mardi 09/11/2010 23H00

Logistique:

- identification des emplacements pour poser les caméras dans le garage

Entrainement physique: durée 50'

-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

- massage 30'

Entrainement mental: 15/20'

- travail visualisation mentale. dissociation

- relaxation en musique