janvier 2011, c'est parti!
Après une éclipse de diffusion dans le détail de ce carnet de route au quotidien du suivi de la préparation au record 6 jours de course sur tapis à Antibes 2011 au mois de juin.

Après 1 mois de tapis à raison de 3/4 séances semaine d'une heure,

j'ai refait une première sortie sur route avec mon entraineur Jean-Pierre Guyomarc'h et nous avons rencontré en fin de parcours 1 copain coureur qui a cloturé avec nous cette première sortie à l'extérieur de l'année.

samedi 08/01/2011 22H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 1h05"

-footing 11km 1h00 11km/h environ avec mon entraineur - 1 boucle de 6km + 1 boucle de 3km et 2 tours de mon circuit classique autour de la maison

Entrainement mental:

-discussion samedi à 16h00 de vingt minutes avec Olivier Pastorelli pour évoquer l'organisation à venir et les thèmes à aborder. Je lui signale que je pense avoir été victime d'une légère dépression post-épreuve des 7 jours d'Athènes. Perte de repères notamment après la période d'euphorie connue immédiatement après, renouvelée à la 442. et puis après un grand vide doublé d'une hyperagressivité. Un point sera fait avec Olivier et mon entourage avec lui en individuel pour ramasser les éléments vécus en contexte autres que relatés par moi.

Cela doit servir à travailler sur la gestion de la re-descente post-épreuve.