

Montée en charge. sur le plan kilométrique d'abord de manière progressive mais aussi sur l'ensemble des éléments à entrainer. Bientôt planification des différentes cures pour les systèmes de l'organisme, basé sur l'allégèment des sollicitations, par exemple pour le systèmes hépatique etc...à base de régime alimentaire approprié. démarrage février 2011

dimanche 09/01/2011

Logistique:
- remise en marche du cardiofréquencemètre polar rs300D car pile usée et ne marchait plus.

Entrainement:
- séance 10km autour de la maison allure douce 11km/h cardio léger autour de 135 (max 193) et 5 km à 12km/h cardio 140
- 10 tractions à la barre d'entre-portes mains en supination

préparation mentale
- écoute de musique de relaxation pendant le footing.