

Lundi 10/01/2011 enfin je devrais dire mardi au moment où je publie le carnet de ce jour...il est 1h38
Après une journée de boulot, c'est pas évident de partir courir en rentrant à 21h30 de Paris à Evreux où je vis en Haute-Normandie. Pour le coup cela travaille le mental

Logistique:
- ras

Entrainement:
- séance 10km autour de la maison sur mon circuit habituel d'un km, allure douce 11km/h cardio léger autour de 135 avec mon entraineur Jean-Pierre Guyomarc'h de 21h45 à 22h40 environ. Dur car le froid à Evreux et du vent sont présents.

- 10 tractions à la barre d'entre-portes mains en supination
- 40 pompes

préparation mentale
- rencontre de travail ce soir avec Olivier Pastorelli, observateur de la partie psy dans le team. Olivier formalise nos entretiens pour garder la mémoire de ce que nous vivons...