Mercredi 12/01/2011

Logistique:
- ras

Entrainement:
- séance 11km 2 tours de 5,5km à Evreux à allure douce 11km/h cardio léger autour de 135/145 avec mon entraineur Jean-Pierre Guyomarc'h en soirée. Montées et descentes permanentes

- 40 pompes

préparation mentale
- lecture textes sur Freud...en fait je consacre toujours du temps à la recherche sur tout ce qui concerne la dimension psy. Biologie et mental, tout est lié. Poule et oeuf, éternel débat. Réflexion du soir...