Jeudi 13/01/2011 un grand soir, footing léger et 1ère rencontre préparation 6 jours tapis de course à Antibes avec Philippe Billard, mon ami et Jean-Pierre Guoymarc'h mon entraineur ! quel plaisir !

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 et Philippe Billard fondateur du magazine Ultrafondus. je n'ai pas vu le temps passé

- 40 pompes

préparation mentale
- avec Philippe le travail va être dense quant à la préparation mentale, beaucoup de points seront abordés sur la motivation, la détermination des objectifs, les freins à la performance, les croyances limitantes etc...Un vrai voyage en perspective

entrainement depuis 1 semaine ave des nuits à 4h de sommeil...ça rentre !