Mardi 26 octobre 2010 - 23h30

Logistique:

- Préparation du local pour accueillir le tapis de course: ce sera le garage en sous-sol finalement.
il y a pas mal de boulot pour le rendre agréable pour les entrainements car en pleine montée en charge j'y passerai des heures et des heures à bouffer du km.
On commence à le cleaner dès ce weekend pour entamer les premières séances le plus rapidement maintenant.
Il y aura donc le tapis mais aussi l'ordinateur pour le suivi des séances, les caméras pour filmer l'ensemble, la musique et aussi une télé pour parfois penser à autre chose.

planification des entrainements physiques:
- réunion à prévoir avec Jean-Pierre mon entraineur pour poser les phases et étapes de préparation des séances tapis avec les alternances route
- préparation des séances de musculation: au programme abdos, lombaires, gainage, pompes, cuisses, mollets, trapèzes ...
- tir sportif: séances d'entrainement à planifier avec ma fille

préparation mentale
- sélection de films travaillant sur le champ de la motivation, au programme le référent: le Grand Bleu pour commencer.
- partie d'échecs électroniques avec niveau simple pour démarrer - 2 à 3 par semaines
- lectures PNL
- travail sur la prise de décision