Mercredi 27 octobre 2010 - 22h30

Logistique:
- Mon amie a commencé a vidé le garage, ce soir les encombrants vont passer ramasser toutes les vieilleries accumulées depuis des années dans ce lieu qui était devenu un petit fourre-tout. C'est drôle de voir toutes ces choses qui évoquent des souvenirs et des émotions. Ce lieu d'entrainement aura sa propre charge émotionnelle, c'est bon de savoir cela...

Entrainement:
- hier séance 10km allure douce 11km/h cardio léger 130
- aujourd'hui rien, même pas une pompe, je cours tous les matins le km qui me sépare du domicile à la gare, c'est étrange mais en soi à 6h55 c'est un effort qui me parait bien dur par rapport à la réalité du km réalisé.Demain séances pompes/abdos/tractions à la barre fixé dans le chambrale de la porte de la chambre

préparation mentale
- ce soir je voulais voir le film du Grand Bleu mais je ne l'ai pas trouvé au carrefour du coin, je suis un peu déçu...ce soir c'est pas top au niveau moral, j'ai cassé ma tasse de la Transe Gaule dans un geste d'agacement, peut-etre les premiers effets de la pression, qui sait ...
Il est 22h40 quand je finis ce billet, la cheminée crépite, un verre de Cahors est là devant moi, petit plaisir que je m'accorde de temps à autre, je n'aime que le "rouge" comme alcool, je suis un peu las ce soir, bercé par les épisodes du Mentalist. Une nuit de sommeil sera la bienvenue !