jeudi 28/10/2011 23H00

petite remarque: il faut penser à tout !

Logistique:

Le plan d'aménagement du local (mon garage) pour l'entrainement est fini, une collègue m'a disposé avec son logiciel les différents éléments pour que ce soit agréable et clean. J'ai un souci à régler le problème du bruit car je ne sais pas si cela passe au dessus car la pièce juste à l'appoint est le petit salon. Je voudrais pas gêner ma famille car l'air de rien courir sur un tapis fait du bruit. Alors vu les heures où je risque de m'entrainer, 21H à minuit par exemple c'est pas neutre...la connexion WIFI passe pour l'ordi, les caméras, c'est cool !
j'ai été voir le tapis qui va remplacer mon précédent que mon entraineur a vendu car il n'allait que jusqu'à 13km/h, modèle d'entrée de gamme de Décathlon, je prends ce coup-ci le modèle immédiatement supérieur qui lui va jusqu'à 16km/h. Ce sera largement suffisant pour mes entrainements et surtout j'aurais la nouvelle garantie en cas de pépin...
Dans la série équipement, il faut que je rachète des baskets, 2 paires identiques pour le tapis car du fait qu'on transpire pas mal, les pieds sont rapidement humides, alors changer chaussettes et chaussures sera à mon avis pas un luxe, à voir...en tous les cas les deux paires permettront de gérer la fatigue mécanique qu'elles subiront. J'éviterai ainsi des blessures idiotes par négligence comme cela m'est déjà arrivé à vouloir trop insister avec une paire qui simplement me plaisait !

Entrainement physique: durée 20'

-40 pompes très appliquées avec travail fort sur les abdos.
-Gainage série de 5 x 1' format pompes sur coude
-Gainage des oblique pour le maintien toujours: 5 x 30" de chaque côté
-10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental: durée 20'

- travail de visualisation mentale du déroulement supposé de l'épreuve, découpages en petites unités du type: monter sur le tapis, descendre du tapis, changement de cadence, etc...
Tout ce travail de visualisation est fait en s'associant à l'action pour aller jusqu'à ressentir les "choses" et en se dissociant en train de me regarder faire ces choses. ce deuxième exercice permettant de corriger des gestes des postures etc...

Moral: aujourd'hui fut une bonne journée, s'il y avait à faire comme pour le sentiment d'insécurité un baromètre du moral, hé bien il serait bon aujourd'hui. Je note cela car en PNL on nomme ça les états internes, ça permet de se ressentir et éventuellement de travailler à repositiver s'il y avait un petit souci.
Réflexion du soir: il me faut absolument ne rien laisser au hasard !