

vendredi 29/10/2011 22H00

Quand c'est décidé c'est fait !

Logistique:

- appel avec Gérard Cain l'organisateur des 6 jours d'Antibes, c'est avec enthousiasme que nous décidons de mettre en place une "logistique tapis" pour tenter d'établir un record honorable. l'idée proposée par Gérard est de placer le tapis sous un des barnum au niveau du village ravito/pointage de manière à ce que je reste dans la dynamique avec les autres coureurs.

C'est parti, Gérard va rédiger ce we la news pour officialiser l'évènement.

- pas d'avancées ce soir au niveau du local d'accueil du tapis.

Entraînement physique: durée 25'

-50 pompes très appliquées avec travail fort sur les abdos.

-Gainage série de 5 x 1' format pompes sur coude

-Gainage des obliques: 5 x 30" de chaque côté

-2x10 tractions à la barre en supination

Entraînement mental: durée 15'

- entraînement de la vision périphérique, haut, bas, cotés. Objectif: défocaliser vision frontale pour permettre entrée en auto-hypnose. L'idée est que je puisse acquérir une vision globale 5'

- entraînement de la perception et de la concentration: visionnage de clips en mode muet en entraînant à fixer les lèvres, le signes non verbaux de communication 10"
- relaxation en écoutant de la musique irlandaise très douce en fermant les yeux pour travail de la sensibilité du canal de perception auditive.

Moral: aujourd'hui c'est la joie avec cet échange avec Gérard Cain, les sms avec Philippe Billard, le ciel est bleu :-)