

## semaine 2 séance 1 training marathon Reims

Soumis par babou  
05-08-2008

Ce matin, j'ai fait une sortie d'une heure en endurance à 143 puls, soit 9.700 km. Il faisait encore chaud, malgré les orages des derniers jours. Je me suis rendue compte qu'il y avait eu beaucoup de dégâts dans mon village. ... la rivière a débordé et il y a eu des torrents de boues qui ont traversé les routes pour se retrouver dans les jardins et même dans certaines maisons ! quelle désolation de voir de belles maisons toutes abimées par ces coulées de boue et ces pauvres gens qui essayent tant bien que mal de réparer les dégâts. La protection civile et les camions de la commune travaillent d'arrache pied pour essayer de rendre certaines routes praticables. Chez moi, pas de dégâts, juste un peu d'eau au fond du jardin et dans les caves, mais rien de dramatique. On s'en sort finalement bien comparé à d'autres moins chanceux que nous.

Cet après midi, je suis allée pour ma deuxième séance de "viscosupplémentation". Le médecin sportif m'a fait ça très bien et j'ai eu beaucoup moins mal que pour la première injection. J'ai eu les résultats de l'échographie de ma cuisse. Il y a bien une cicatrice de déchirure musculaire... donc kiné avec méthode de crochetage (pour celles qui connaissent) ! quand à mes tendons d'achille, il m'a donné quelques conseils d'étirements à faire à froid chaque jour ! et il m'a souhaité "bonne course"... sympa de me rebooster ! il m'a assuré que j'étais encore bonne pour le service pour quelques temps (hihihi) et je compte bien en profiter encore longtemps !!!