
FELICITATIONS

Posté par Stéphanie - 07-02-2008 à 00:45

bonjour à tous et à toutes,

Et bien tout simplement super cette création de site, enfin.. !!
cela fait dix ans que je pratique la course a pied, en club, seule, avec des amies, jamais de courses à mon grand regret.
Mon deuxième enfant n'a que cinq mois mais je compte bien reprendre rapidement, mais je l'allaite encore...
et je vais pouvoir venir ici discuter de mes futurs entrainements !! et glaner quelques infos par ci par la...

voila a bientôt..
stéphanie

Re:FELICITATIONS

Posté par C99 - 07-02-2008 à 15:16

bonjour stéphanie,
je te souhaite une bonne reprise de tes entrainements , n'hésite pas à demander quelques conseils afin de reprendre progressivement dans les meilleures conditions,
pour le moment tu as mieux à faire, et c'est tellement plus important
à bientôt

Re:FELICITATIONS

Posté par Barbie - 07-02-2008 à 17:31

Merci à toi surtout ! j'espère que tu trouveras les infos qui te manquent ici. Sinon n'hésite pas à me les demander, je ferais tout pour les mettre en ligne le plus rapidement possible.
bonne soirée
Barbie

Re:FELICITATIONS

Posté par Céline - 08-02-2008 à 16:10

Je suis un peu dans le cas de Stéphanie. J'explique : mon deuxième enfant vient d'avoir six mois et je viens de réattaquer l'entraînement. Dur, dur mais super de retrouver le grand air (j'habite à la campagne et je cours souvent en sous bois) ! Mon challenge de l'année est de faire Marseille Cassis en novembre prochain. Je l'avais déjà couru il y a 3 ans... quelques mois après la naissance de mon 1er fils et j'avais fait 1h48. Je me demande si ça paraît raisonnable de courir l'épreuve en 1h40. Et si oui, comment je peux m'y préparer. Pour ma 1re fois, j'avais fait une préparation un peu "freestyle". En dehors d'avoir 3/4 sorties par semaines, je n'avais rien de bien régulier. Donc si vous avez des astuces je suis preneuse !
Bonne continuation. En tout cas super cette idée de site, j'espère que ça durera.

Re:FELICITATIONS

Posté par Barbie - 08-02-2008 à 21:58

Bonsoir
C'est bien de reprendre mais je sais que c'est difficile, je suis passée par là moi aussi... Tu as bien fait de parler du Marseille Cassis, je vais mettre un plan spécifique pour ce type d'épreuves. Je mets ça en ligne ce we.
J'ai très envie de la faire également mais bon cela fait un peu loin pour une course qui finalement est relativement courte (oui je sais ça fait un peu pétasse de dire ça !!!).
En tout cas continue, courir surtout dehors fait un bien fou. Tiens nous au courant de tes entrainements et de tes progrès.
Barbie

