
je suis en stress

Posté par Vero de Cavalaire - 21-03-2008 à 14:16

depuis ma blessure au talon il y a 15 jours je n'ai pas pu couir et lorsque je vous entends parler de vos entrainements je commence a stresser car je dois faire le semi de nice le 20avril j'espere pouvoir recommencer les entrainements jeudi prochain mais il ne me restera plus que 3semaines avant le semi comment faire pour mes entrainements je fais du velo et de la piscine est ce qu'il faudra que je m'arrete une semaine avant j'avais commencer un plan d'entrainement pour 4h avec 4 entrainements par semaine je l'ai fait pdt 2semaines aidez moi

=====

Re:je suis en stress

Posté par babou - 21-03-2008 à 15:24

Coucou Véro, je ne comprends pas bien ton message. Tu parles du semi de Nice et tu parles d'un plan en 4H avec 4 entrainements/semaine. Je suppose que tu as planifié le semi de Nice avant un marathon ??? est-ce bien ça ? De toute façon, ne t'inquiètes pas. Il faut d'abord guérir complètement et puis recommencer l'entrainement. Si tu recommences trop vite, ta douleur va revenir et ça va devenir un cercle vicieux. Je sais... c'est facile à dire ! N'oublie pas que tu as déjà tes acquis et que dès que tu reprendras l'entrainement, la forme reviendra. Bon courage et bouge avec ton vélo et la piscine, c'est toujours ça de pris !

=====

Re:je suis en stress

Posté par Barbie - 21-03-2008 à 18:06

Je rejoins Babou : pas d'affolement !!! 3 semaines avec un bon passif ça va le faire surtout si tu continues la piscine et le vélo pendant ce temps. Ta musculature est entretenue, ton souffle aussi, donc tout devrait bien se passer. Ce n'est que de la course à pied les filles relax...
Barbie

=====

Re:je suis en stress

Posté par Vero de Cavalaire - 21-03-2008 à 19:52

meci Babou et Barbie pour votre soutient tu as raison babou c'était un plan d'entraiment pour 2 heures vous voyez j'vous l'dis que je suis perturbee vero

=====

Re:je suis en stress

Posté par marie - 21-03-2008 à 20:58

tu as déjà la base véro !
une fois remise , tu reprendras l'entrainement sans te rendre compte que tu as été arrêté .
avec le vélo et la piscine , tu gardes l'endurance .
courage!

=====

Re:je suis en stress

Posté par veros - 23-03-2008 à 11:17

aller courage véro.
tu continues ton sport c'est bien non?
l'année prochaine je fait le semi avec toi.
a++

=====

