

## 2 sorties de plus

Soumis par madamegal  
18-08-2008

Et voilà 2 sorties de plus ! Samedi après-midi, j'ai fini par partir de me dérouiller les jambes et reprendre mon parcours habituel. Les puls sont toujours trop hautes. C'est peut être parce que je manque de sommeil ? je voudrai que ça soit ça et que je n'ai pas tout perdu...mais il faut surtout que je me penche sérieusement sur mes puls avec mon premier cardio (tiens je vais regarder mon blog), mais autant que je me souvienne, j'étais « facilement » à 150 max en endurance (quand je visais entre 120 et 140), maintenant 150 c'est plutôt le mini, aussi lentement que j'aïlle. Bon en fait on oublie ce que je viens d'écrire, 150 correspond à 78% de ma FCM, donc c'est comme avant globalement. Sauf qu'avant c'était en puls, et là en %...ouais ouais je sais, je ne suis pas blonde pour rien ! Bref, donc 47 minutes et 6,16 km samedi. Contente de moi ! Le genou ça allait plutôt bien.

Je retrouve un rythme de vie plus cadré donc je reprends mes 3 sorties par semaine. Donc ce matin, réveil à 6h25...et qu'est ce que j'ai pu avoir du mal à me lever ! J'ai peu et mal dormi...mais j'ai pensé à Gaëlou, qui ne regrettait pas de se lever tôt pour aller courir. Alors je me suis levée et habillée en silence (j'ai du monde partout chez moi, on était 7 jusqu'à aujourd'hui, dont 3 enfants) et zou, c'est parti. J'ai opté pour un t-shirt à manches longues, et j'ai bien fait ! J'avais pas vu que le crachin breton était présent en regardant par la fenêtre, mauvaise surprise, mais ça n'allait pas m'arrêter ! Le ciel est bien bas, y a pas grand monde...forcément, hein à 6h45 ! Le problème c'est qu'assez rapidement, au bout de 10 minutes, j'ai mal au genou, zut ! Je ralentis, je marche un peu. Bof. J'alterne un peu marche/course, je m'étire. Je trotte vraiment doucement. Evidemment, j'ai changé l'itinéraire initial et je me retrouve à 15 minutes de course de chez moi..Tant pis, je ne vais pas m'arrêter comme ça, mais je vais le plus doucement possible, et ça le fait. J'évite les limaces qui sont de sortie (mais qui ne me rattrapent pas !). Voilà la maison, je marche un peu dans le jardin. Je ramasse les 7 fraises qui sont mures...j'en mange une ;- ) et quelques radis. Bon la pluie a l'air plus forte, je vais aller faire mes étirements dedans, et puis faut que je me bouge...je reprends le boulot aujourd'hui ! Une douche, un petit déj, Renan Luce en concert à fonds dans la voiture...voilà de quoi commencer une bonne journée ! Je suis en pleine forme (bon maintenant il va falloir que je mette mon énergie au profit du boulot hein...). J'oublie « l'essentiel » : 34 pour 3.98 km (pas fameux le kilométrage !). En tout cas, je vais oublier les sorties a jeun au réveil quelques temps. Il me semblait que mon genou n'était pas prêt à courir aussi rapidement après le réveil (même si j'ai fait des échauffements)...donc j'irai courir mercredi soir.