

5ème semaine training MDReims

Soumis par babou
31-08-2008

Encore une semaine de passée ! je ne sais pas ce que vous en pensez, mais moi je trouve que les semaines passent si vite quand on a un objectif en vue...

Cette semaine, j'ai fait 3 cours de renforcement musculaire (BodySculpt, AbdoFessiers et BodyPump). J'ai fait les 4 sorties prévues sur mon plan d'entrainement, mais avec des variantes ; mardi : endurance 1H02', mercredi : 1H17 fartlek au feeling, jeudi : 1H d'endurance avec des portions à allure marathon et enfin Samedi : une course en côte de 20km (voir CR dans "le récit de vos courses").

Bilan de la semaine : 51.220km. J'augmente très progressivement pour ne pas me blesser car je sens une tension dans les tendons d'achille... La semaine prochaine, j'essaye d'augmenter de 5 ou 6 km pour arriver à 60km la semaine suivante et m'y tenir jusqu'à 10 jours du jour J.

Jour J-49, mon moral est bon. Pas de gros bobos en vue, pas de grosse fatigue, pas de démotivation... Aujourd'hui, je me repose pour réattaquer la semaine qui vient avec la pêche !

Bonne semaine sportive à toutes.