1er essai seule

Posté par: kinoo
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour, alors voilà, je n'ai mon 1er cours que mercredi prochain, mais bon, je n'ai pas su tenir.
Alors me voilà en train de faire les échauffements comme je faisais avant la CAP.
une 10ène de minutes et ensuite en route.
Alors au début, je galère grave pour l'ouverture et la fermeture de la main.
Mais au bout de je crois 20' j'y arrive; mais au vu de l'heure que je suis rentrée, ce n'était pas 1h comme je le voulais au départ , mais 2h30.
Au bout d'un moment j'ai eu mal à l'aine mais c'est passé en qq minutes, probablement pas les bons étirements, je verrai mercredi prochain de quoi il retourne exatement.
Résultat, ,j'adopte la Mn en lieu et place de la CAP.
C'est vrai que j'ai eu un peu mal à la cicatrice, mais ça ne fais même pas un mois que j'ai été opérée alors je crois que c'est normal.