sortie avec mon club ce matin

Posté par: dany35
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

comme tous les 15 jours dans un grand parc rennais -On a travaillé le lancer de bras à partir de l'épaule-et l'allongement de la foulée -Notre animatrice nous a demandé de penser qu'en MN ,le moteur ce sont les bras - et d'allonger la foulée en pensant qu'on marche sur un parterre d'oeufs ! --et qu'il s'agit de les éviter -lol >>> ça , ça me m'aide pas beaucoup!!lol -

De fait , je sens des variables dans ma pratique au fil des sorties -il y a des moments assez privilégiés où j'ai l'impression de bien être dans le mouvement et d'autres où je "rame " avec moins de bonheur!! mais peu importe ,j'ai confiance -je sais que mon corps se calera petit à petit et qu'à un moment, il saura mieux faire de manière plus régulière-En tout cas quand en rando classique , je quitte le groupe pour une petite poussée , je distance les copains vite et bien -il y a un copain qui dit que je mets le dérailleur -lol
et franck a raison -on gagne vite en endurance -et ça c'est un sentiment assez gratifiant --