Un p'tit challenge ... avec le petit copain de ma fille ^^

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

Ce soir mon futur bof ^^ qui c'est? me tente et répond à mon invitation pour une découverte de la marche nordique. Le rendez-vous est pris pour demain alors attention les yeux :) Je suis toujours excité à l'idée de faire un nouvel adepte de ce sport complet; alors histoire de ne pas trop me la péter ^^ et de ne pas le dégouter d'entrée, je vais y aller doucement... 3 tours de chauffe pour les mouvements de bras hsitoire de tester les gestuels psychomoteurs et on va accéléer tout doucement ^^ ... puis une petite séance de fractionner histoire de faire 500 m de dénivelé à 45% ... heu c'est trop? ;)

demain je vous raconte la suite du combat ...

heu histoire d'être un peu plus sérieux sur mon blog, cela fera la 6ieme personne que je vais convertir à ce sport et j'ai toujours autant de plaisir à le faire partager ^^

bizzz all , BGB