

Mois d'aout, le mois de la reprise, on sort les gants...

Il fallait bien reprendre nos activités physiques et surtout pugilistiques à un moment ou un autre...

Nous avons donc choisi le mois d'Aout pour sortir les " gants " et commencer à reprendre la condition physique, afin d'attaquer la saison en pleine forme et ...au poids.

Tout d'abord, Jennyfer et Yann, ont travaillé progressivement leur condition, minutieusement, tous les jours, tout au long du mois. Un petit ...programme TOUT EN PLEIN AIR, mixant sac de frappe (fractionné), natation, musculation et footing. Une activité quotidienne qui s'est intensifiée tout au long du mois d'aout et qui leur a permis d'être actifs, sans être saturés et prêts pour cette nouvelle saison de " savate boxe Française" et de " défense".

C'est le même programme que j'ai personnellement adopté pour ma propre préparation avant le grand départ vers la Russie.

Notre ami et assistant Jean Jacques en a fait de même, afin d'affronter lui aussi les rudesses de l'Oural, puisque nous partons ensemble.

Didier a profité de cet été pour redynamiser sa musculature... attention ne restez pas trop au corps à corps avec lui, car l'étau sera costaud et vous risquerez de ne pas vous en sortir.

Notre ami Laurent est lui aussi en forme, comme il dit : " un peu de footing, de la natation et quand il me reste du temps je pousse de la fonte...". ouffff

Nous avons aussi croisé Khader, qui continue à faire ses armes dans le cadre opérationnel et professionnel, et prépare aussi sa rentrée à l'AR2.

J'espère que vous en aurez fait de même, et que vous aurez tiré profit des conseils diététiques et du programme que l'on vous avez conseillé en fin de saison...
Il n'est toutefois pas trop tard pour vous activer, car notre reprise n'est que le 15 septembre.