

OCTOBRE 2022

Bilan et projection.

Octobre sur le plan mental : un programme ambitieux, des objectifs que j'ai su remplir au quotidien et quelques serpents de mer victimes de procrastination. J'ai continué à faire mais ma feuille m'a moins suivi quand j'ai changé de cadre. Moins de prise de conscience, moins de notes, moins de perspectives avec un départ plutôt réussi.

Octobre sur le plan physique : Coupé dans mon élan en étant malade une grosse semaine, déception sur le quatuor normand mais belle performance aux 6 heures de Roubaix (3^{ème} avec les copains). Variété de sports, pas d'objectifs précis, découvrir, explorer, tester. J'ai aimé cette idée de 50% de vélo, de 20% de course à pied, 20% de musculation et 10% de natation, un bon équilibre.

La suite sur le plan physique : pas de plan d'entraînement précis et il en sera ainsi jusqu'à la mi-décembre, avoir tous les paramètres de 2023 et passer le cap d'un gros challenge sportif début décembre (on vous en dit plus dans quelques jours ;-)

Quelques grands axes se dégagent pour les mois qui viennent : une grande partie de l'hiver sous le soleil espagnol, masseur, accompagnateur de stages mais aussi le projet de développer le coaching mental et l'écriture, une grande partie de la période printemps-été à la montagne et une préparation avec quelques courses à étapes sur route et quelques UCI piste pour l'échéance

Novembre 2022 sur un plan mental : des attentes à court terme moins ambitieuses et chronophages mais l'objectif d'avoir plus de vert sur ma feuille et surtout moins de blanc : noter les échecs pour en prendre conscience, les expliquer pour trouver des solutions, c'est parfois ce qui a manqué. Seul celui qui ne fait pas ne commet pas d'erreurs. Une machine se met en place et chaque mois, chaque semaine, chaque jour, je vais essayer de l'améliorer.

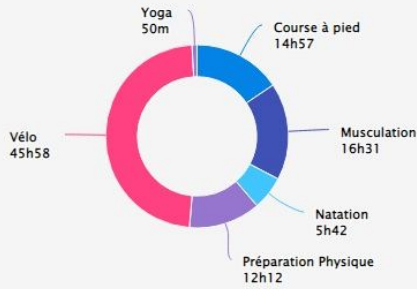
Demain est le début d'un mois avec ses défis, comme celui de courir chaque matin au réveil 30 minutes et de développer le travail respiratoire et de souplesse ; demain est le début d'un périple de 11 mois pour atteindre l'excellence physique ; demain est le début d'un parcours de 36 mois au terme desquels je souhaite opérer des changements aussi profonds et durables que ceux opérés lors des 36 derniers et m'ouvrir les portes de mon projet de vie.

RÉALISÉ DU 01 OCTOBRE 2022 AU 31 OCTOBRE 2022

TOTAL

96h11 **1341.2 km** **10459 d+**

Durée par sport



Filtre labels

COMPARER LES STATISTIQUES

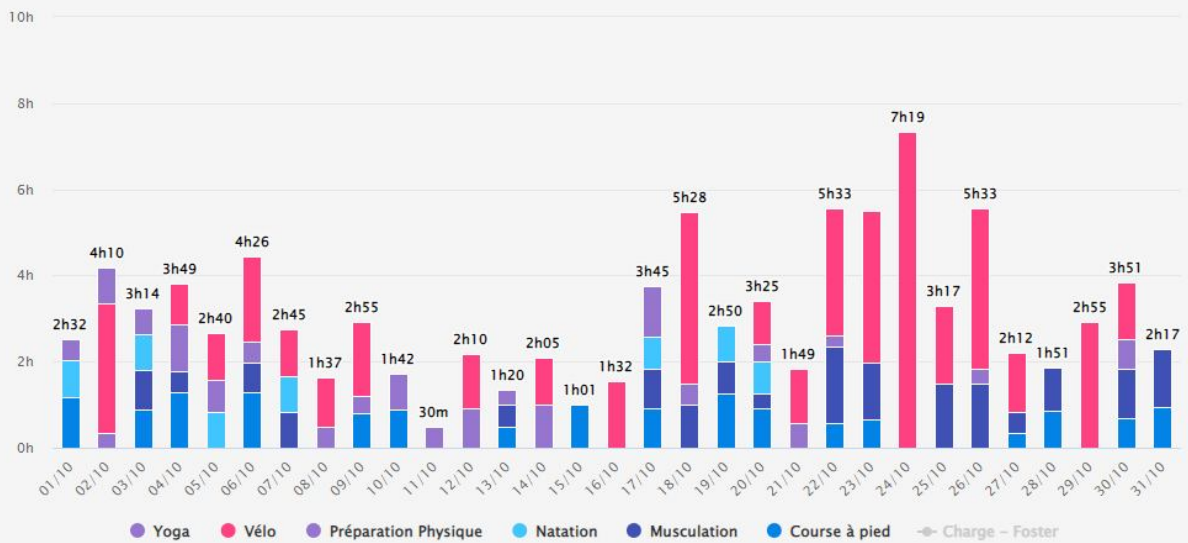


SPORTS FAVORIS

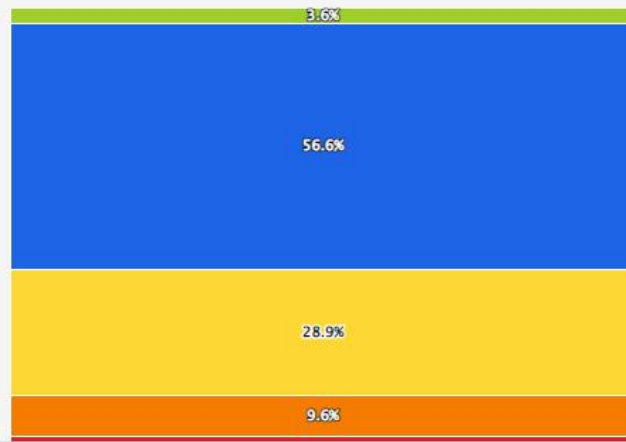
Vélo - Route	Course à pied	Natation
40h23	13h35	5h42
1156.4 km	156 km	7.5 km
10231 d+	-	-
28.63 km/h	5:14/km	4:34/100m
20,296 kJ		

Changer de sports favoris

Durée par sport



Sensations



Oct

● Super ● Bien ● Moyen ● Mal ● Horrible — Volume horaire