Deuxieme sortie et premiere surprise !

Posté par: ultrasans
sur 05 Mai, 2024
Catégorie : Divers

Me revoilà donc.

Ce matin je suis sorti de ma garde complètement lessivé, nuit blanche et 24h00 debout.

Aucunement démotivé me voila arrivé à la maison vers 7h45, dehors il fait encore très sombre et je me prépare pour ma sortie de marche nordique. J'aimerai bien partir à jeun mais je veux avant tout profiter de ma sortie sans aucun manque donc j'avale une banane et des biscuits sec avec un verre d'eau. Tenue chaude, gants, bonnet et musique sur les oreilles me voila lancé à 8h00 précise.

Ah j'oubliais, ma balance m'indique 93 kg.

Je profite du levé de soleil et de la campagne blanchie par le gel et puis au diable la musique, j'enlève les écouteurs pour me gaver de nature. les bâtons ne sont plus un problème. Je retiens malgré tout qu'il me faut veiller à la position de mes bras et corriger toutes les 10 mn mon geste. Résultat de la course.

11950 en 2h15.

rentré à la maison je croque une galette de riz soufflé et constate que je n'ai pas trop transpiré (il faisait quand même assez froid) et je remonte sur la balance TADAAAAAAAAAAAAAAAAAA 92.5 kg !!!!!!!!!!!!!!!!!!! ma première perte de poid.

petite précision, je ressentis la faim vers 1h15 de marche sans que cela me gène particulièrement.

Demain je m'en remet pour deux heures et je vous tiens au courant.

Merci pour vos conseils et l'info sur la marche afghane.

A demain !!

Paul

8