Je monte en puissance !!

Posté par: ultrasans
sur 29 Avr, 2024
Catégorie : Divers

Hop !!!!! Ce matin je me suis acheté un pèse personne pour sportif ultra précis.

Mon taux de graisse est de 14.1 %

Donc je suis parti cet aprés midi avec ma femme pour une marche de deux heures, nous avons fait :

13612 m en 2h06.

Super forme pour nous deux et de plus en plus de plaisir, la technique est la et la motivation aussi. Je concentre énormément sur le travail de mes bras dans la poussée, je veille à ce que celle-ci soit maximum.

En rentrant j'ai recalculé mon taux de graisse, je suis donc passé de 14.1 à 13.2%. Rien de plus à ajouter, la marche nordique c'est une drogue addictive qui fonctionne à merveille.

Demain matin, je repars pour 2h00 de marche. Je vous indiquerai les chiffres de ma balance à mon reveil demain matin. Pas question de me priver d'un petit Dej, un bol de céréale et une banane feront l'affaire.

Amicalement Paul