

Médéric - LONGUE DISTANCE VENDOME

Dimanche 20 mai 2018

Finisher !!! j'suis claqué en entier !

Bon bah... j'ai pas ménagé mes efforts hier !

Dans 3 semaines va vraiment falloir agir autrement !!

[Vendome Triathlon](#) 1er tri de la saison, pas abordé avec un état de fraîcheur optimal mais la motivation était bien présente ! Une natation où je suis parti de l'arrière pour éviter de batailler... Mais j'ai quand même bataillé 😊😓.

Un vélo où je me suis dit en enfourchant ma bécane "TU GÈRES surtout !!!" Euh bah au seuil tout le temps ou presque ! Les sensations n'étaient pas trop dégueu. Un parcours dans le sens inverse de celui d'il y a 2 ans. Assez exigeant quand même!

Une cap dans le rouge, avec quelques crampes et problème gastriques.... bon ça arrive... Un peu mal aux jambes ce matin mais c'est pas la cata non plus.

Dans 3 semaines pour le [#toursnman](#) va vraiment falloir gérer mes efforts.

Le tri de Vendôme est bien sympa ! Assez dur car la cap présente aussi du dénivelé. Je recommande !

[#dare2tri](#) [#dare2trimachv](#) [#teamdare2tri](#) [#idare2tri](#)
[#nouatretriathlon](#) [#toursnman](#)

ATHLON VENDO... PARTAGER :
infosport-loiret.fr
INDU2018_08879 sur 12303

