

De Jean: Mon problème avec le sciatique est encore là mais quand je suis rechauffé je ne le sens pas trop. Nous avons roulé 420 kilos la première semaine et 600 kilos la deuxième...tout en faisant aussi de la natation et la course. Nous avons maigris pas mal... Nous avons fait 175 kilos hier puis sorti un peu hier. Nous sommes "magané" un peu ce matin. Ca va être relax. On va nager avec Sophie (amie de Alain) et Jim son futur mari.

25 mars

Salut Francine!!! Nous avons eu ton message et nous trouvons tres desolant pour vous autre!! Nous avons le regret de t"annoncer qu"il fait toujours SUPER BEAU ET CHAUD et c"est tres motivant pour s"entraîner... Aujourd'hui nous avons fait 7heures 45 minutes de velo pour 210 kilometres incluant une ascencion de 20 kilometres qui mene au sommet de l'un des centres d"observation des astres des plus connues au Etats Unis(kit peak). C"était ecoeurant comme paysage!!! C"est la grosse vie sale qui continu...! On vous envoie quelques rayons chaud de l"arizona pour votre prochain entrainement!! Passez une bonne semaine nous vous saluons!!! A+



FERMER



IMPRIMER
