

To do list 2017

- Je me fais plaisir
- Je trouve des objectifs qui me font rêver
- Je mets la récupération au coeur de mon entraînement
- J'arrête de vouloir courir trop vite
- Je me promets d'être régulier

*S'entraîner sérieusement
sans se prendre au sérieux !*

**RUNNING
ADDICT**