

Step by Step



Après plusieurs mois d'entraînement alternatif et des mesures thérapeutiques à cause de mon genou, je suis de nouveau de bonne humeur et je peux progressivement reprendre mon entraînement habituel.

Je ne suis toujours pas à 100% libérée de la douleur. Néanmoins, les médecins m'ont assuré que j'étais sur la bonne voie. Avec beaucoup de patience je me focalise sur le renforcement du tendon et je me réjouis de toute amélioration.

A l'aide d'exercices de physio spécifiques et d'un travail de stabilisation, je me dirige pas à pas vers l'ancienne forme.

L'objectif pour la prochaine saison est clair. A l'avenir, j'aimerais pouvoir montrer à nouveau mon potentiel sur le tartan sans douleur. Je me concentre donc sur la préparation de l'Universiade et des Championnats du Monde 2019.