



Karine, 45 ans. Informaticienne



#### Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entrainements par semaine: 3

**Meilleures performances:**

10km: 42'20

Semi marathon: 1h37'40

Marathon:

#### Résultats actuels

Fréquence des entrainements par semaine: 3

**Meilleures performances:**

10km: 44'45 (réalisé après seulement 3 mois de coaching)

Semi marathon: 1h35'19

Marathon:

#### Que vous apporte le coaching?

Après une blessure qui m'a empêché de courir pendant 5 ans, j'ai d'abord essayé de reprendre la course à pied seule. Devant l'ampleur du travail à réaliser, j'ai failli céder au découragement lorsque j'ai entendu parler d'Hakim. Le coaching avec Hakim m'a redonné confiance en moi et permis de retrouver très vite mon niveau d'avant et même de le dépasser, grâce à des entrainements plus structurés et plus réguliers que ce que j'avais l'habitude de faire.

H. Bagy