

Mireille



Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entrainements par semaine: 0

Meilleures performances:

10km: rien

Semi marathon: nada

Marathon: never

Résultats actuels

Fréquence des entrainements par semaine: 3

Meilleures performances:

10km:

Semi marathon: **2h05'**

Marathon:

Que vous apporte le coaching?

Le coaching d'Hakim? C'est une véritable 'prise de confiance' de son corps. J'ai appris à connaître mes possibilités et à dépasser mes limites au fil des entrainements. Le résultat: la satisfaction d'avoir été au bout de plusieurs semi-marathons, la satisfaction plus grande encore d'avoir un corps en bonne santé et dynamique. Hakim distille les bons conseils au fur et à mesure: ils sont bien ancrés, je ne suis pas prête de les oublier. Et par-dessus tout, la bonne ambiance et l'esprit d'équipe du groupe insufflés par notre coach me font courir depuis 5 années!