

Sara, 37 ans, Marketing Officer



Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entrainements par semaine: 2/3 fois par semaine

Meilleures performances:

10km:

Semi marathon: **1h 45'**

Marathon: **Jamais fait**

Résultats actuels

Fréquence des entrainements par semaine: 3/4 fois par semaine

Meilleures performances:

10km: **44'45"**

Semi marathon: **1h30'44"**

Marathon: **3h26'53"**

Que vous apporte le coaching?

Avant le coaching, j'aimais déjà courir mais c'est avec Hakim que j'ai vraiment trouvé le plaisir de la course à pied: sport, discipline, liberté, détente et, avec le coaching, le partage de tous ces sensations avec les gens autour de toi. Le coaching avec Hakim n'est pas standard mais plutôt fait sur mesure pour chacun, même si on s'entraîne et on s'amuse dans un groupe. Le "pouvoir" d'Hakim ce n'est pas seulement d'être un coach, c'est un sportif et coureur très compétant mais aussi d'arriver à te connaître et savoir te motiver et entraîner selon ta personnalité qu'il arrive très bien à comprendre. Grâce à lui, j'ai aussi appris à travailler avec de la technique mais sans jamais perdre le plaisir, plutôt le contraire. La course à pied ça fait désormais partie de moi et, même dans la fatigue, que du bonheur!