

Mathieu, 40 ans, Contrôleur de Gestion



#### Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entraînements par semaine: **1**

Meilleures performances:

10km: **1h**

Semi marathon: **Jamais fait**

Marathon: **Jamais fait**

#### Résultats actuels

Fréquence des entraînements par semaine: **3**

Meilleures performances:

10km: **43'31"**

Semi marathon: **1h33'03"**

Marathon: **3h29'48"**

#### Que vous apporte le coaching?

En m'entraînant avec Hakim, j'ai appris la rigueur de la course à pied, l'envie de dépasser mes limites et de courir un semi marathon, un marathon, et même un trail de 72km (Saintélyon) il y a peu. J'ai commencé à courir en 2009 avec Hakim, et je partais pour ainsi dire de rien. Grâce à Hakim et aux entraînements professionnels, structurés faits avec lui, l'idée m'est tout d'abord venue de courir un semi marathon, puis de m'améliorer. En alternant échauffements, exercices très divers et intenses, temps de repos, le tout toujours dans la bonne humeur, j'ai progressé petit à petit, En respectant ses plans d'entraînement, et les temps de repos, je ne me suis jamais blessé en 5 ans alors que j'ai couru 6 marathon et plus d'une dizaine de semi marathon. Son expérience est précieuse, et je recommande à toute personne, amateur passionné de la course à pied comme moi ou personne d'un très bon niveau, de tenter une préparation d'un objectif avec Hakim.