

Nisar, 41 ans Manager 2ndline Team



Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entrainements par semaine: **4 à 5**

Meilleures performances:

10km: **36'45"**

Semi marathon: **01h21**

Marathon: **02h50'**

Résultats actuels

Fréquence des entrainements par semaine: **4 à 5**

Meilleures performances:

10km: **36'45"**

Semi marathon: **01h19**

Marathon: **02h45'**

Que vous apporte le coaching?

Régularité d'entrainement
Préparation approprié pour les courses notamment pour le marathon
Amélioration des performances

J. Bagy