

Roland, 30 ans, avocat



#### Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entraînements par semaine: **1**

#### Meilleures performances:

10km:

Semi marathon: **1h45'**

Marathon:

#### Résultats actuels

Fréquence des entraînements par semaine: **1 à 2**

#### Meilleures performances:

10km: **38'08"**

Semi marathon: **1h25'40**

Marathon: **2h59'41"**

#### Que vous apporte le coaching?

La course à pied est devenue part de ma vie. Hakim m'a pas seulement aidé d'améliorer mes performances à un niveau que je ne croyais pas avant nos entraînements réalisable. Surtout, j'ai développé un plaisir pour la course à pied, de sorte que ma motivation monte avec chaque kilomètre parcouru. Je me sens plus en forme, mais également plus fort au niveau mentale, ce qui a rendu mon travail beaucoup plus efficace et je suis plus résistant au stress qu'avant nos entraînements.

H. Bagy