

Born Laurent, 45 ans, Director Transaction Management & GFP, RBC I&TS



Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entrainements par semaine: 4

Meilleures performances:

10km: 44'

Semi marathon: 1h40

Marathon: n/a

Résultats actuels

Fréquence des entrainements par semaine: 4

Meilleures performances:

10km: 39'26"

Semi marathon: 1h30'03"

Marathon: 3h23'

Que vous apporte le coaching?

Le coaching m'apporte une discipline dans mes entrainements car je manquais de structure et avais tendance à en faire trop. Le coach quant à lui m'apporte la sagesse et le "self control". En plus de tout cela, on a une superbe ambiance dans notre groupe ce qui nous permet de nous éclater et d'apprécier encore plus le running. beaucoup de plaisir !

J. Bagy