

Laurent, 44 ans



Mes résultats avant le coaching

Fréquence des entrainements par semaine: 3 à 4

Meilleures performances:

10km: 46'00 (2001)

Semi marathon: 1h44'58" (2011)

Marathon:

Résultats actuels

Fréquence des entrainements par semaine: 3 à 4

Meilleures performances:

10km: 41'53 (2015)

Semi marathon: 1h31'42 (2015)

Marathon:

Que vous apporte le coaching?

Régularité des entrainements (en groupe et individuels)
Technique (course, respiration etc...)
Hygiène de vie et surtout beaucoup de plaisir !

J. Bagy