



Vous voulez participer aux 20km de Paris, mais vous ne savez pas comment vous préparer pour cette course ? Gestion de l'effort, entraînements, stress ...

Un Coach Sportif propose bénévolement de vous aider !



Renaud, spécialisé dans les courses sur route, se tient à votre disposition pour 3 rendez vous avant la course. Il pourra répondre à toutes vos questions et mettre en place des entraînements adaptés à votre rythme. Alors ça vous dit ?

Le premier rendez vous est fixé le **Dimanche 14 Septembre à 10h30 au Bois de Vincennes.**

Test d'effort, footing collectif et entretien avec le Coach sont au rendez vous, suivi d'un pique nique convivial. Tenue sportive exigée et bonne humeur assurée !

Pour les prochains rendez vous, il s'agira d'une séance d'entraînement spécialisée et un footing collectif d'avant veille de course pour être prêt à fouler les pavés de Paris.

Des informations complémentaires vous seront fournies dans les prochaines semaines.

A vos Chronos !

*Pour un entraînement personnalisé et individuel, vous pouvez contacter directement Renaud Rosière
07.86.72.68.92 ~ Prestation tarifée*