

## Pour qui ?

Soumis par Coach Running  
31-12-2007  
Dernière mise à jour : 29-10-2014

Tout sportif désirent s'améliorer sans pour autant augmenter énormément son kilométrage grâce à des entrainements adaptés basé sur le travail de la vma.

Nous vous proposons des services allant de la séance de groupe au plan individualisé avec suivi personnalisé. Des conseils sur les courses (respiration, travail de la foulée), conseils diététiques, coaching pendant marathon.

Les groupes de niveau : adapté à tous les niveaux