



PIERRE

32, Athlète

DÉTERMINATION

ADAPTABILITÉ

ÉQUILIBRE

PROGRESSION

66

Une vie saine et organisée est ce qui me tient le plus à cœur !

BIO

Pierre, âgé de 32 ans, est un passionné de course à pied résidant à Lisbonne, au Portugal, bien que ses racines soient à Paris, en France. En tant que responsable des ventes dans la ville animée de Paris, il jongle avec les défis professionnels tout en maintenant un équilibre sain entre son travail et sa passion pour la course.

Pierre a participé à au moins 3 courses !

OBJECTIFS

- Améliorer la gestion de l'hydratation pendant les courses.
- Renforcer la préparation physique et mentale pour les courses.
- Développer des stratégies de prévention et de gestion des risques pour la déshydratation :



PROBLÈMES RENCONTRÉ

- Déshydratation pendant les courses :** Des problèmes de déshydratation pendant leurs courses, compromettant la performances physiques et mentales.

- Gestion inadéquate de l'hydratation :** Avant et pendant les courses : Certains individus ont eu du mal à gérer correctement leur hydratation avant et pendant les courses, ce qui a entraîné des risques accrus de déshydratation et une baisse de leurs performances.

- Manque de préparation physique et mentale :** Dans la préparation physique et mentale, ce qui a empêchés d'atteindre l'objectifs de performance et a contribué à un malaise pendant les courses.