

Journée Marathon de Simone:

Simone: Passionnée, Soucieuse de sa santé, Sociale

- **Préparation:** Échauffement du matin et petit-déjeuner équilibré
 - **Étape du Marathon:** Départ, Milieux du parcours, Moments difficiles, Encouragements publics, Dernière ligne droite
 - **Post-Marathon:** Ligne d'arrivée, Récupération active, Célébration avec l'équipe
 - **Soirée:** Dîner de célébration, Réflexion
- **Préparation:** Optimiser la performance, se sentir prêt
 - **Étape du Marathon:** Maintenir l'énergie, Surmonter les défis, Profiter du soutien public, Franchir la ligne d'arrivée avec détermination
 - **Post-Marathon:** Atteindre l'objectif du marathon, Faciliter la récupération musculaire, Célébrer avec l'équipe
 - **Soirée:** Profiter de la célébration, Réfléchir sur les réalisations de la journée

Préparation

1. Routine d'échauffement du matin
2. Choix d'un petit-déjeuner équilibré
3. Visualisation positive
4. Exercice de concentration mentale

Étape du Marathon

1. Hydratation régulière et maintien du rythme
2. Surmonter les moments difficiles
3. S'engager avec les encouragements du public
4. Franchir les derniers kilomètres avec détermination

Post-Marathon:

1. Passer la ligne d'arrivée
2. Prioriser la récupération active
3. Célébrer avec l'équipe de course
4. Participer aux événements post-marathon

Soirée:

1. Profiter du dîner de célébration
2. Réfléchir sur les réalisations de la journée
3. Exprimer sa gratitude

Préparation: "Je me sens prête pour ce défi." - reposé, énergique, confiante. 😊

Étape du Marathon: "Je peux surmonter cela. La ligne d'arrivée est mon objectif." - Fatigue, Doute, Douleur, Gorge Sèche. 😓😓😓

Post-Marathon: "Je l'ai fait ! La récupération est essentielle." - Joie, Relachement 😄

Soirée: "Une journée bien remplie. Reconnaissante pour cette expérience." - Confiance, Fierté, Serenité, Humeur Festive. 😄

Timeline

Préparation: Plans d'échauffement personnalisés

Étape du Marathon: Assistance à l'hydratation en temps réel

Post-Marathon: Conseils exclusifs pour la récupération

Soirée: Offres de célébration personnalisées