

contact

calendrier, materiel

coaching

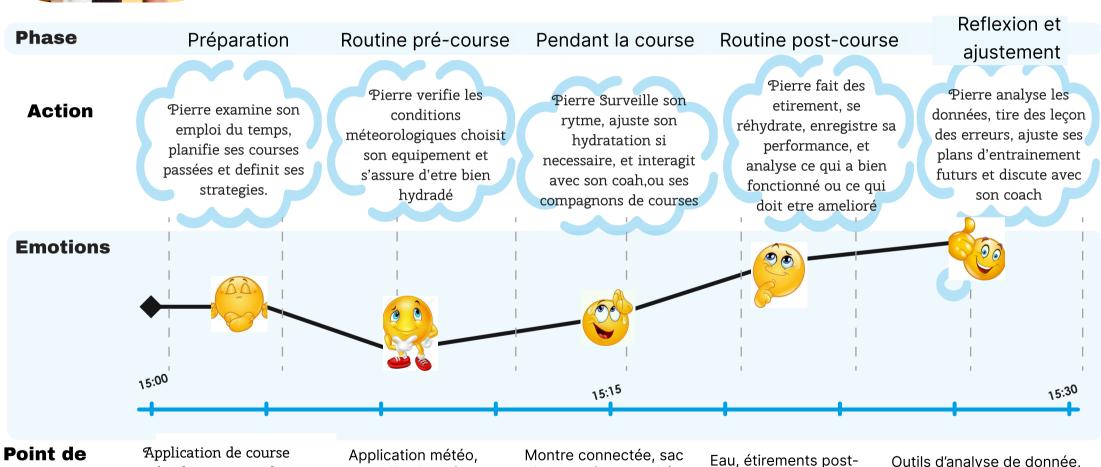
Opportunités Equilibrer l'entrainement

d'hydratation, séance de

avec le travail, assurer une

hydratation adéquate

Pierre 32ans



d'hydratation, coach/

compagnons

Déshydratation,

maintien du rythme,

éviter les blessures

course, suivi de la

Récupération, analyse de la

performance, gestion des

blessures éventuelles

performance

coach outils de planification

motivation, ajuster les plans

dans un emploi du temps

Intégrer de nouvelles stratégies, maintenir la

chargé

sacs d'hydratation,

équipement de course

Décider de la strategie

d'hydratation, gerer le

temps efficacement