

personas Pierre



Pierre LEE

32 ans

Entrepreneur

Résidence : Lion

"J'aime me lancer des défis et repousser mes limites, mais je me rends compte que sans une bonne stratégie d'hydratation et de nutrition, je finis souvent épuisé ou frustré par mes performances."

PROFIL

Ancien coureur de semi-marathon, Il est un passionné d'endurance. il a récemment commencé à se préparer pour un marathon complet. il aime se fixer des objectifs ambitieux, mais il ressent parfois la pression de devoir maintenir un équilibre entre ses performances sportives et ses responsabilités professionnelles. Il a connu une expérience difficile lors d'un événement sportif où il a souffert de déshydratation, ce qui a impacté ses performances. Pierre essaie de gérer ses entraînements avec plus de rigueur, notamment en utilisant des stratégies adaptées pour l'hydratation et la nutrition. Il travaille à améliorer sa préparation mentale et physique, cherchant à éviter les erreurs du passé et à tirer le meilleur parti de ses entraînements.

OBJECTIFS

- Améliorer ses performances en marathon
- Optimiser son équilibre travail-vie personnelle

HABITUDES

- Il court 4 fois par semaine, entre des séances d'endurance et des entraînements plus intenses.
- Il utilise une application pour suivre sa consommation d'eau pendant l'entraînement.
- Il Prépare des repas équilibrés à l'avance et adaptés à ses besoins énergétiques.

FRUSTRATIONS

Pierre n'a pas souvent le temps, ce qui peut nuire à la qualité de ses entraînements ou à sa récupération.

Il a du mal à oublier ses expériences passées où une mauvaise gestion de l'hydratation a impacté ses performances négativement.

ENSEIGNEMENT

Pierre a besoin d'une stratégie d'hydratation et de nutrition personnalisée

Il doit trouver un équilibre entre sa vie personnelle et ses entraînements

Il doit avoir une préparation mentale pour réussir dans des événements d'endurance.