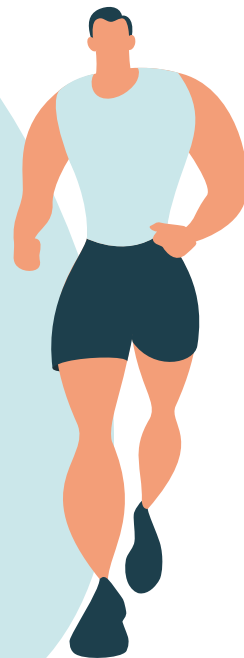




Comment parcourir son premier marathon ?



An illustration featuring two runners, a man on the left and a woman on the right, both in motion. The man is wearing a light blue tank top and green shorts, while the woman is wearing a yellow tank top and blue shorts. They are running towards the center of the frame. In the background, there are stylized red and yellow shapes, light blue maple leaves, and a large light blue oval containing a quote. The overall style is modern and vibrant.

“Choisissez ON, et laissez vos pieds vous
emmener vers de nouveaux sommets.”

Robert Johnson

01 Objectifs et Motivations



Fixation des objectifs

Objectifs

Se fixer des objectifs réalistes

Court/Long terme

Diviser ses objectifs en court et long terme



Motivation

"La motivation est la clé qui transforme les obstacles en défis, les doutes en détermination, et les rêves en réalité. Cultivez-la avec passion, car elle est le moteur puissant qui propulse chacun de vos pas vers le succès."

02 Plan d'entraînement



Elaboration du Programme

- Présenter un programme d'entraînement hebdomadaire.
- Inclure des séances d'entraînement spécifiques pour la course, l'endurance et la récupération.
- S'entourer d'un coach est une des clés de la réussite de grand athlètes.



Entraînement

Progressif

La montée progressive des distances.

Activité

Ajouter plusieurs séances différentes

22 KM

S'entraîner toute l'année pour réaliser son premier semi-marathon

03

L'équipement





Envie d'innover ? **Cyclon**

Une chaussure performante, 100% recyclé, et disponible via abonnement.

À partir de 29,95€/mois.



Envie de performer ? **Cloud Stratus 3**

Notre nouvelle chaussure conçue et optimisée pour les courses longues et intenses.

À partir de 189,95€.



Envie d'élégance ? **Cloudtilt LOEWE**

Une chaussure née de l'ingénierie
Suisse et du savoir faire espagnole.

À partir de 400€.



Dream On