



Lampiris  
**15KM**  
CHARLEROI



# Bravo MANU

**vosre temps sur 14.3km est de 1:15:34**

**vosre vitesse est de 11.378km/h**

**vosre temps estimé sur semi est de 1:52:51**

**vosre temps estimé sur marathon est de 3:58:34**

## Pour continuer l'entraînement

RDV sur le site [zatopekmagazine.com](http://zatopekmagazine.com) (rubrique « je m'entraîne ») ou téléchargez l'application **Formyfit** qui générera un plan d'entraînement en fonction de votre objectif futur (premier mois offert sans coordonnées bancaires et ensuite 50% de réduction en mentionnant le code « **Zat19** ») !

## Formyfit ?



C'est la meilleure application « de chez nous » d'entraînement running personnalisé disponible sur votre smartphone. Créer avec l'aide de professionnels sportifs et médicaux, l'application repose sur une méthode douce qui vous permettra de progresser sans vous blesser.

## Concrètement ?

Après un test personnel à faire avec l'App, un plan adapté à vos disponibilités et vos objectifs sera proposé ! La méthode a déjà fait progresser de nombreux coureurs en Belgique !

## Mode d'emploi ?



- 1/ Scannez ce code QR
- 2/ Téléchargez l'application via l'App Store ou Play Store
- 3/ Inscrivez-vous
- 4/ Cliquez sur le bouton des paramètres (en haut à droite) et sélectionnez « codes et avantages »
- 5/ Choisissez l'icône Zatopek et encodez : **Zat19**