



Lampiris
15K
CHARLEROI



Bravo LËA

vosre temps sur 5.5km est de 0:48:18

vosre vitesse est de 6.850km/h

vosre temps estimé sur semi est de 3:23:48

vosre temps estimé sur marathon est de 7:10:52

Pour continuer l'entrainement

RDV sur le site zatopekmagazine.com (rubrique « je m'entraine ») ou t l chargetez l'application **Formyfit** qui g n rera un plan d'entrainement en fonction de vosre 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'entrainement running personnalisé disponible sur vosre 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 d j à fait progresser de nombreux coureurs en Belgique !

Mode d'emploi ?



- 1/ Scannez ce code QR
- 2/ T l chargetez l'application via l'App Store ou Play Store
- 3/ Inscrivez-vous
- 4/ Cliquez sur le bouton des paramètres (en haut à droite) et selectionnez « codes et avantages »
- 5/ Choisissez l'icône Zatopek et encodez : **Zat19**