# Bravo PASCAL

## votre temps sur 14.2km est de 1:28:33

## votre vitesse est de 9.622km/h

## votre temps estimé sur semi est de 2:07:46

## votre temps estimé sur marathon est de 4:51:41

**Pour continuer l'entrainement**
RDV sur le site zatopekmagazine.com (rubrique « je m'entraine ») ou téléchargez l'application Formyfit qui génèrera un plan d'entrainement 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'entrainement 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 ?**

Scan me

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 selectionnez « codes et avantages »
5/ Choisissez l'icône Zatopek et encodez : Zat19