Bravo NICOLAS

votre temps sur 14.2km est de 1:10:13

votre vitesse est de 12.132km/h

votre temps estimé sur semi est de 1:41:20

votre temps estimé sur marathon est de 3:51:19

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

Zatopek magazine · lampiris · isostar · DH · moustique · VIVACITÉ · Mutualité Chrétienne · Liège université · Liège Sport · Liège · Province de Liège · jogging plus