



# Bravo JAWAD

**vosre temps sur 7.1km est de 0:37:04**

**vosre vitesse est de 11.490km/h**

**vosre temps estimé sur semi est de 2:00:23**

**vosre temps estimé sur marathon est de 4:34:50**

## 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 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'entraînement 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 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**