



BENOIT NICOLAS :

39 ans – Duathlète

Champion d'Europe Duathlon 2011, 2015

Champion du monde Duathlon 2014

Champion de Bretagne Cross-Country
2003, 2004, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014,
2014, 2016

Quels les sont vos motivations pour des cours de Coaching personnel ?

Je dois gagner en puissance surtout au niveau des cuisses. Pour être plus performant à vélo mais aussi lors de ma foulée en course à pied.

Pourquoi avoir choisi de travailler avec Coach Me 29 ?

Pour la disponibilité de la salle premièrement. Je peux moduler selon mon état de forme. Puis pour le savoir-faire. Je viens faire mon heure de séance à l'heure choisie, et le suivi me permet de bien m'informer sur ma progression.

Et les résultats ?

Je me sens plus tonique. J'avais perdu un peu de vivacité et maintenant je sens que je progresse à nouveau. De meilleurs appuis, un meilleur coup de pédale. Et surtout pas de blessure !

Ce que vous aimez particulièrement chez Coach Me 29 ?

Le suivi, la bonne humeur, la diversité des séances tout en restant dans l'objectif que j'ai défini avec le coach. Etant sportif de haut niveau, je m'entraîne beaucoup. Et être aidé par un professionnel est toujours bon à prendre.