



Si tu veux courir, cours un kilomètre.

Si tu veux changer ta vie, cours un

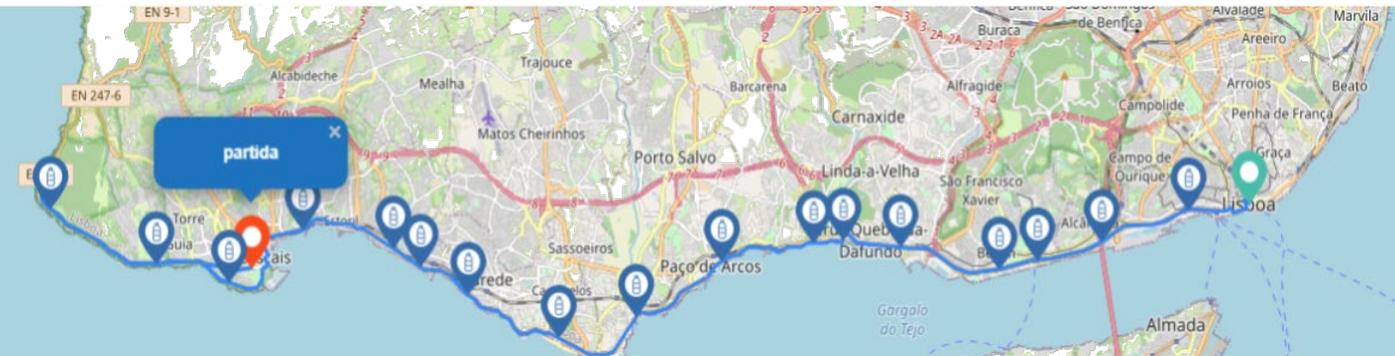
marathon. Emil Zatopek

Mon projet 2024

Devenir Marathonien-ne en 10 mois

Lisbonne, 6 octobre 2024

42,195 km de Cascais à Lisbonne



Les objectifs:

Améliorer **ta condition physique**

Améliorer **ton mental**

Adapter **ton mode de vie**

Repousser **tes limites**

Courir pour **une association** (à définir)

Ce que courir2gether t'amène:

Plan d'entraînement

Test de condition physique

Groupe WhatsApp avec coaching sur 10 mois

Séances de nutrition et coaching mental

Entraînements spécifiques 12-15 sem avant la course

PACKAGE MARATHON 2024

Préparation complète sur 10 mois

Vols, hôtel 3 nuits avec pt-déjeuner

Kit marathon (dossard, t-shirt technique, médaille finisher et TP gratuits à Lisbonne, jour de la course).

Tarif: compter environ 1'500.- soit 150.- par mois dès maintenant

Informations & contact:

Jean-Marc Gerber -

Cornelia Forte – 079 347 32 83

info@courir2gether.ch