



Vous êtes **inscrit ou allez-vous inscrire au Marathon de La Rochelle**, sur le marathon, le 10km ou un relais ? Le Marathon de La Rochelle dispose d'un parcours splendide dans la cité côtière, à la fois pensé pour la performance et un passage par les lieux emblématique de La Rochelle.

Vous voulez simplement être **finisher de la course** ou réaliser un **chrono spécifique**, voire battre **votre record personnel** ?

Quel que soit votre niveau, il est important d'avoir un entraînement structuré, avec des **séances adaptées** :

- ✓ **vos disponibilités**
- ✓ **vos terrains d'entraînement** (route, piste, côtes, tapis de course,...)
- ✓ **vos allures spécifiques** (VMA et indice d'endurance)

RunMotion Coach est l'application française de coaching de référence, créée par des coaches et coureurs de haut niveau, dont Guillaume ADAM, 1er Français sur le Marathon de New-York 2019.

- ✓ **compatible avec les montres GPS**

GARMIN. POLAR. SUUNTO. COROS. WAHOO. APPLE WATCH. adidas. STRAVA

L'abonnement Premium à RunMotion Coach comprend un plan d'entraînement personnalisé, recalculé chaque semaine en fonction de votre état de forme et disponibilité, ainsi que des conseils spécifiques nutrition, préparation physique et préparation mentale.

Mettez toutes les chances de votre côté pour être prêt pour votre course grâce à un plan d'entraînement personnalisé et de la motivation. **Dans le processus d'inscription du Marathon de La Rochelle, bénéficiez de conditions préférentielles.**

- ✓ Abonnement **Premium 3 mois : 19.99€** (au lieu de 24.99€ prix public)
- ✓ Abonnement **Premium 6 mois : 39.99€** (au lieu de 44.99€ prix public)

Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est courir !