

David

Barrelet

J'ai commencé le coaching avec Oli, suite à une proposition qu'il m'a faite par rapport à mes nombreuses blessures à répétition, dues à la course à pied, que je pratique très régulièrement.

Je me suis laissé tenter, je n'avais rien à perdre et de toute façon, pour courir... j'étais out.

Cela m'a été grandement bénéfique, son programme "prévention contre les blessures" consiste à se focaliser sur plusieurs points.

Mobilité (chevilles, genoux, hanches, etc...)

Automassage avec l'aide d'un rouleau en mousse, pour les échauffements et la récup.

Souplesse avec des exercices d'étirements.

Renforcement.

Oli m'a coaché avec un suivi très professionnel et sérieux, ça a vraiment répondu à toutes mes attentes et surtout mes besoins avec des entraînements et des exercices variés, très constructifs. Il m'a aussi demandé de faire pas mal de travail de mon côté, à la maison et donné d'excellents conseils.

Et les résultats ne sont pas fait attendre ! J'ai vu la différence, j'ai grandement gagné en souplesse (plusieurs centimètres, avant j'étais vraiment raide !) et depuis, plus de blessures à cause de la CAP, Maintenant quand je cours je me sens plus léger et plus fluide. C'est TOP ;-)

Je recommande vivement ce programme à toutes les personnes qui rencontrent souvent des problèmes de blessures dues au sport.

Merci coach je ne regrette en rien mes entraînements avec toi.

