



Une collaboration entre

Zatopek Magazine et Partenamut

TRAC20K

- TRAC20K est un programme d'entraînement « running » destiné au personnel **d'entreprise**.
- Le but du programme TRAC20K est de :
 - Préparer **physiquement** une **équipe** en vue d'un objectif, tel que les 20 Km de Bruxelles.
 - D'évaluer **médicalement** chaque **participant** avant et après la période d'entraînement.



DETAILS

- Test santé avant et après
- Test physique pour déterminer les niveaux
- 10 à 12 entraînements sont prévus par cycle de 3 mois
- Une séance par semaine
- Conseils personnalisés
- 1 magazine et 1 carnet d'entraînement par participant



Zatopek
Le premier magazine belge francophone de Running et Santé
NEWSLETTER HOME

L'ESPRIT ZATPEK
S'ABONNER
MATÉRIEL
S'INSCRIRE À UNE COURSE
ÉVÉNEMENTS
ENTRAÎNEMENTS
SANTÉ
VOS RÉACTIONS
CONTACT



ILS ONT RÉUSSI LES 20 KM DE BRUXELLES !

Ils étaient 8 académiciens sur la ligne de départ et 8 à l'arrivée !

Ils étaient, au début de l'aventure, 9 inconnus et un invité-surprise : le comédien et humoriste Sam Touzani. Deux d'entre eux n'ont hélas pu continuer l'aventure.

Encadrés par les spécialistes du magazine Zatopek, les académiciens ont tout donné pour réussir ce qu'ils n'osaient même pas imaginer 3 mois auparavant : courir les 20KM de Bruxelles !

Découvrez ci-dessous le résumé d'une journée qui a couronné 3 mois d'efforts...



CONCENTRATION ET VOLONTÉ

A l'image de Jean-François, les académiciens se fixent sur leur objectif : franchir la ligne d'arrivée des 20 KM. Des images défilent : les heures d'entraînements, les conseils du coach... et si ces 3 mois de préparation n'avaient pas été suffisants ? Verdict dans quelques heures, le départ approche...



SAM BOOSTE LES ACADÉMICIENS !

Sam Touzani, le parrain de la Zatac 2008, est bien décidé à manger les 20 KM de bitume par les deux bouts !



A vos marques !