



# **RUNNING : Campus Coach, un entraînement sur-mesure pour tous les coureurs !**

**Créé en février 2020, Campus Coach est une plateforme de running offrant une solution d'entraînement personnalisée pour les coureurs qui souhaitent progresser tout en prenant du plaisir !**

Fondé sur l'individualisation, chaque plan d'entraînement est personnalisé en fonction du coureur qui l'utilise.

**Les fondamentaux de Campus Coach :**

- Un entraînement
- Un accompagnement

- Une communauté

Dans le respect de chacun, l'entraînement est adapté à chaque profil, chaque expérience, chaque objectif en prenant en compte les dangers du surentraînement et des blessures tout en étant suffisamment intense. Campus Coach s'adresse à tous ceux, novices ou confirmés qui souhaitent progresser et s'améliorer sans se ruiner. Plus de 15 000 personnes ont déjà rejoint Campus Coach !

### **Campus Coach, un coach virtuel qui vous accompagne :**

Il vous accompagne au quotidien dans votre entraînement comme le ferait un coach personnel en vous donnant :

- Des explications sur la séance à réaliser et son utilité
- Les attentes de la séance
- Un mot de motivation et d'encouragement
- Des conseils de coureurs expérimentés
- Des astuces pour mieux gérer son effort, sa récupération, son mental, son relâchement.

Un choix entre 3 niveaux de difficulté pour un plan adapté à chaque envie !

- Plaisir : Progression en douceur et maximum de plaisir !
- Mix : Parfait équilibre entre plaisir et performance !
- Performance : Du challenge et un max de progression !

Tous les niveaux sont possibles du débutant, à l'habitué des courses et des records pour améliorer sa vitesse, son endurance, reprendre après une blessure, se maintenir en forme, améliorer sa VMA, avoir des plans d'entraînement pour le trail...

Retrouvez Campus Coach : <https://www.campus.coach/>

**Des fonctionnalités créées par des sportifs pour des sportifs**  
:

## Un entraînement individualisé

- Choix de l'objectif
- Choix du niveau de difficulté
- Choix de la durée du programme

## Pas juste un entraînement, un accompagnement

- Une description détaillée pour chaque entraînement
- Un conseil du coach à chaque entraînement
- Un article complet pour chaque type d'entraînement
- Une rubrique connaissances
- Du support en cas de questions

## Un objectif adapté à votre profil

- Définition du profil de coureur
- Calcul de la progression possible
- Le graphique de suivi de la progression

## Un journal de course

- Un outil de motivation à l'entraînement
- Un outil d'individualisation de chaque progression
- Un suivi à chaque séance

## Une communauté soudée

- L'expérience d'une communauté
- Tout ce qui à trait à la course est abordé
- Un partage des réussites

## Les coachs

Quand deux YouTubers sportifs et reconnus s'associent pour aider un maximum de coureurs à s'entraîner !

## **Nicolas AKA RUNNING ADDICT (près de 110k abonnés Youtube)**

« *En 2013, j'ai créé Running Addict pour partager mon expérience avec tous les coureurs amateurs et leur donner les*

*conseils que j'aurai aimé trouver quand j'ai commencé à m'entraîner par moi-même. Campus est la suite logique, une solution clé en main pour accélérer sa progression ! »*

**Tristan AKA IRONUMAN (près de 35k abonnés Youtube)**

*« Améliorer la santé, la performance et la confiance en soi à travers le sport : voici l'objectif que je cherche à accomplir au quotidien. Campus Coach est l'aboutissement qui me permet de partager mes connaissances et mes méthodes afin que le plus grand nombre de personnes puisse remplir ses objectifs sportifs efficacement et avec plaisir. »*