

Sport : Atteindre ses objectifs

Chronique publiée le 11/01/2019



Résolution après résolution toujours le même constat : Rien ne bouge !

1) Se dégager du temps : Imposez-vous et à votre entourage 2 séances minimum par semaine afin de garantir une régularité indispensable aux résultats.

2) Pratiquez à 2 ou en petit groupe : La confiance nécessaire pour débuter est renforcée et la motivation pour continuer malgré la difficulté est maintenue grâce au partenaire d'entraînement peu importe qu'il s'agisse de running, fitness/musculation en salle, aquagym ou autre...

3) Pendant la pratique : Demandez toujours conseil au coach : que ce soit la réalisation des exercices, l'intensité de la séance, la périodisation de votre entraînement, l'agencement des exercices, un problème particulier, il sera à votre écoute pour vous aider à surmonter votre obstacle.

4) Officialisez votre évolution/vos résultats : Notez dans votre appli, créez un fichier, ou inscrivez simplement sur un cahier votre évolution de séance en séance ou de semaine en semaine. La progression vous motivera davantage. Vous pouvez même partager si vous le souhaitez. Et en cas de stagnation, vous saurez que c'est le moment de demander conseil.

5) Mettez de la variété : Pour éviter la lassitude et la démotivation, mettez de la variété dans votre entraînement régulièrement. Si vous ne savez pas quoi faire, le coach sera là pour vous y aider.

En résumé :

Trouver du temps - Pratique à 2 ou + - Demandez conseil - Mettez de la variété - Officialisez vos résultats

Le mot de Sacha notre coach sportif chez New Fitness :

Quand on veut on peut !

Quand on veut vraiment, on arrive sûrement !

Pour d'autres articles, connectez-vous sur radiomelodie.com