



impossible is nothing

Run better.* **mi**coach

*Courir mieux



Trouvez votre zone et entraînez-vous correctement.

Pour améliorer sa forme, faire de l'exercice ne suffit pas. Il faut le faire correctement.

Votre fréquence cardiaque peut vous indiquer si votre entraînement est trop violent ou trop doux. Parce que chaque niveau d'intensité présente des avantages différents.

miCoach définit des tranches, ou zones, de fréquence cardiaque et s'en sert pour adapter votre entraînement à des buts spécifiques.

Grâce aux couleurs que miCoach attribue à chaque zone d'entraînement, vous travaillez toujours à la bonne intensité, en toute facilité.

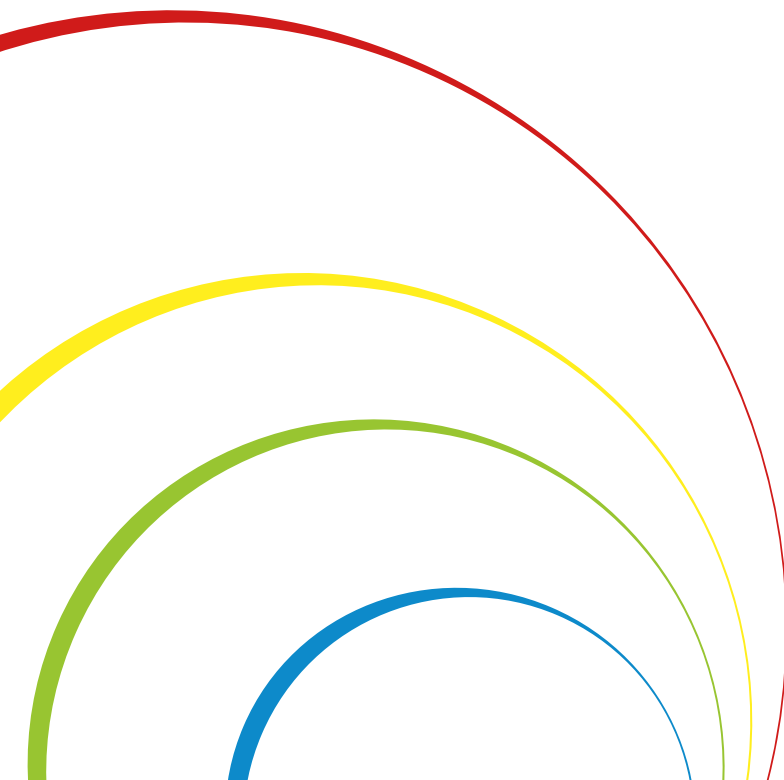
Quatre zones d'entraînement

À chaque couleur des quatre zones de miCoach correspond un objectif différent : **rouge pour la puissance**, **jaune pour la résistance**, **vert pour l'endurance** et **bleu pour l'énergie**.

Pendant l'entraînement, miCoach vous indique celle où vous devez vous trouver, à quel moment et pour combien de temps.

Coaching à la carte

Que vous soyez débutant, que vous vous fixiez un nouvel objectif de forme ou que vous prépariez votre troisième marathon, miCoach vous maintient dans la zone adaptée et vous motive en permanence. Il vous suffit de choisir votre partenaire, miCoach Pacer ou miCoach Zone, puis de vous rendre sur le site adidas.com/micoach pour vous procurer vos plans de coaching personnels, des astuces et des conseils.



miCoach Pacer

miCoach Pacer vous parle pendant que vous courez. Il suit et enregistre vos performances en détail et se connecte à un lecteur MP3 doté d'une prise de casque standard afin que vous puissiez écouter de la musique pendant votre entraînement.



miCoach Zone

miCoach Zone surveille votre fréquence cardiaque. Ce bracelet design affiche votre zone de fréquence cardiaque. Un coup d'œil suffit pour savoir instantanément où vous en êtes et vous entraîner plus efficacement.

miCoach Pacer

Synchronisé à votre plan d'entraînement personnel, miCoach Pacer dispense un coaching en temps réel pendant que vous courez. Il se connecte aussi à n'importe quel lecteur MP3, ce qui vous permet à la fois de profiter d'un coaching audio et d'écouter vos morceaux favoris. Vous serez motivé par votre musique préférée et assuré de vous entraîner correctement.

Principaux avantages :

- Coach vocal en temps réel pour vous aider et vous motiver pendant l'entraînement
- Plans d'entraînements personnalisés réalisés par des spécialistes
- Mesure précise de la fréquence cardiaque
- Enregistrement de la vitesse, de la distance et de la foulée
- Synchronisation en ligne sur adidas.com/micoach pour le suivi et l'analyse de votre progression
- Compatible avec tous les lecteurs MP3 du marché pour courir en musique



Tirez le maximum de votre entraînement avec

adidas.com/micoach

Choisissez et personnalisez des plans d'entraînement, personnalisez vos exercices, obtenez des astuces et des conseils, conservez la trace de votre progression et partagez vos statistiques.

Créez et modifiez vos plans

Créez et modifiez vos plans rapidement et facilement grâce à nos outils d'édition. La date et l'heure des entraînements peuvent être modifiées d'un simple clic.



Partagez avec des amis

Tenez vos amis au courant de vos entraînements.

Gardez des traces

Les "Notes quotidiennes" vous permettent d'écrire ce que vous ressentez, ce que vous avez fait, où vous avez couru et tout ce que vous jugez utile de noter.

Consultez vos statistiques

Découvrez ce que vous faites bien, ce que vous faites mieux et ce qu'il faut davantage travailler. Affichez des entraînements entiers ou étudiez-en certaines parties en profondeur. Jetez un œil aux schémas et remontez l'historique de vos entraînements.



miCoach Zone

miCoach Zone est parfait pour les débutants. Tapez votre âge, il calcule vos zones d'entraînement cibles et c'est parti ! Les voyants du bracelet affichent clairement la zone de fréquence cardiaque où vous vous trouvez pendant que vous courez, ce qui vous permet facilement de faire des efforts à l'intensité adéquate

Principaux avantages :

- Mesure précise de la fréquence cardiaque
- Affichage par couleurs de vos zones cardiaques
- Chronomètre
- Visualisation des calories brûlées et de la fréquence cardiaque



Zone rouge: effort maximal, pour booster votre puissance et votre vitesse



Zone jaune: effort soutenu, pour améliorer votre résistance cardiaque



Zone verte: effort modéré, pour augmenter votre endurance et brûler un maximum de calories



Zone bleue: effort facile, pour construire votre base aérobie et améliorer la récupération



L'entraînement facile sur adidas.com/micoach