

Anne VALERO

TRAIL - TRIATHLON - DUATHLON

La Performance ne résulte pas seulement de l'entraînement physique. Le Bol d'air Jacquier® est un atout incontournable pour optimiser sa préparation et son bien-être.



En préparation à la séance et en récupération de celle-ci, le Bol d'air® permet **un moment de pose, de détente, d'analyse, de réflexion** dans le tourbillon incessant d'une journée bien remplie !

Les bienfaits se font ressentir très rapidement au niveau de la **respiration qui est plus ample et plus optimale** ; au niveau de la récupération, j'ai tout de suite senti une meilleure oxygénation des tissus qui **réduit la fatigue musculaire et les traces de courbatures**.

Je me sens prête à enchaîner une autre séance dans la journée, **les bienfaits sur la récupération**

et la régénération des tissus sont nets !

J'ai pu également remarquer qu'en début de stage en altitude, l'adaptation à celle-ci se fait plus rapidement en insérant des séances de Bol d'air® dès notre arrivée.

Dans notre sport à dominante aérobie, l'oxygénation des tissus est au centre du processus. Je suis clairement convaincue aujourd'hui pour pouvoir conseiller cette méthode à tous les sportifs mais aussi à toutes les personnes qui veulent prendre soin d'elles et qui recherchent le bien-être.

Anne VALERO est née le 12/03/1977 à Avignon.

Licenciée à l'AS Aix-les-Bains.

Profession : Coach sportif et préparateur physique

Team : Mizuno France

PALMARÈS

2012

Victoire sur le Lyon Urban Trail - 23 km en 1h58'28"

1^{ère} Féminine de l'ECO TRAIL PARIS - 50 km en 4h23'06"

2010

Vainqueur du Merrell Oxygen Challenge 21 km et Royal Raid (Ile Maurice).

2009

Vainqueur du Raid Golfe du Morbihan et 2^{ème} au Trail de la Cote d'Opale.

2008

Vainqueur 80 km Eco-Trail Paris.

SES RECORDS

- 2h55'03" sur Marathon.
- 1h20'48" sur Semi-marathon et 38'26 sur 10 km.

Triathlon / Duathlon :

2^{nde} par tranche d'âge à l'Ironman de Nice 2006 (10h50).

anne.valero29@gmail.com

www.annevalero.fr

