

Le Nogent Solidarité Triathlon fait confiance à Thomas Nury pour la préparation physique des ses triathlètes !

Actualité déposée le 30 octobre 2013



Le Club de Nogent Solidarité Triathlon, le NST, affilié à la Fédération Française de Triathlon, fait confiance aux services de Thomas NURY, préparateur physique et coach sportif Optisport depuis Septembre 2012.

Egalement Brevet d'Etat en Athlétisme, Thomas développe dans ce club convivial et solidaire, le travail des qualités physiques et d'endurance requises pour ce sport aux disciplines enchaînées.

Il apporte à ces athlètes qui cherchent le dépassement de soi, des conseils sur leur programmation, leur suivi de la saison sportive, l'apprentissage des bases d'échauffement, d'endurance et renforcement musculaire.

Le travail sur piste et le renforcement musculaire sont devenus fondamentaux pour ces triathlètes aux objectifs et aux niveaux différents mais pour qui le maître mot est le plaisir et le partage autour de la même passion.

Venant de finir une très belle saison sportive, la préparation hivernale sera accompagnée de quelques Trails et de Run & Bike, pour être en forme et préparer l'objectif suprême de beaucoup d'athlètes du club : l'IRONMAN !

Coachs : [Thomas NURY](#)