

## **FREQUENCE Running rentre dans une nouvelle ère**

Développée par des athlètes et un coach d'athlétisme professionnel, formé à l'INSEP, FREQUENCE Running propose des plans d'entraînements personnalisés et gratuits pour aider les coureurs de tous niveaux à atteindre leurs objectifs. À tout juste 3 ans, la start-up se lance de nouveaux défis !

### **100 000 athlètes se préparent avec un coach digital**

FREQUENCE running est l'application de plan d'entraînement en course à pied numéro 1. Ce sont 100 000 utilisateurs qui ont créés un compte pour être accompagné. Au total, plus d'1 million de séances de course à pied ont été enregistrées avec l'application. Après étude de ces nombreux coureurs, l'équipe s'est penchée sur les principales caractéristiques de ceux-ci :



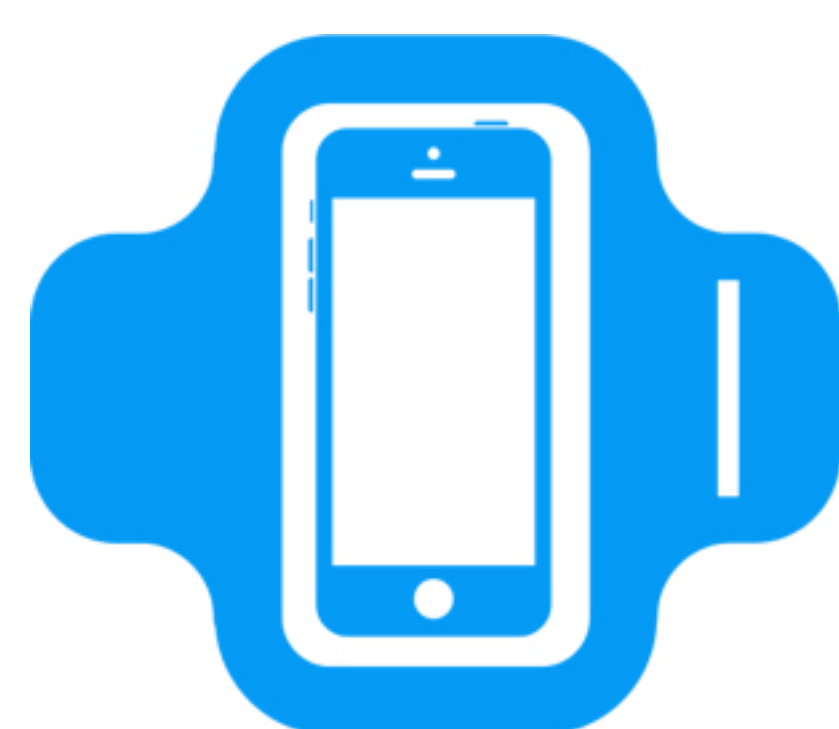
Chrono visé sur 10K : 56'20"  
Chrono visé sur 21K : 1h54'  
Chrono visé sur 42K : 3h54'



54% Hommes  
46% Femmes



36 ans de moyenne  
d'âge (de 19 à 84 ans)



31% des coureurs ont  
réalisé au moins une  
séance avec le téléphone



2,9 séances  
d'entraînement/semaine





## Les plans trail sont disponibles

Toujours présent sur le terrain et à l'écoute des utilisateurs, FREQUENCE Running continue d'innover. Après avoir consolidé sa place de n°1 sur les plans d'entraînement pour des courses sur route, la start-up s'est lancée un nouveau défi en proposant un plan personnalisé pour les trails.



2,5M de trailer en France

D'après une étude menée par l'Union Sport et Cycle\*, plus de 1 600 nouvelles (évolution de +89%) courses trail ont vu le jour entre 2015 et 2018 pendant que seulement une centaine de nouvelles courses sur route (évolution de +14%) se sont organisées. En 2018, 750 000 coureurs sont venus à bout d'un trail soit 70% de plus qu'en 2015.

Pas besoin d'habiter à la montagne pour préparer une course nature ! Les séances sont variées, adaptées aux coureurs, et réalisables sur des parcours vallonnés ou sur une simple côte. Même les traileurs « urbains » peuvent s'entraîner avec l'application. Ils progresseront avec motivation et sans se blesser, en suivant des séances de côte, de navette, ou de rando-course,...

Les plans trail bénéficient des innovations de FREQUENCE Running : une personnalisation permanente, une flexibilité dans l'organisation de la préparation et une progressivité qui permet d'éviter les blessures et d'arriver dans de bonnes conditions le Jour-J.

Du débutant à l'expert, de la course nature de 10km jusqu'au trail de 50km - 2500m de D+, l'application couvre déjà 90% des pratiquants du trail\*. Cette offre sera bientôt complétée par les plans d'entraînement pour des trails « longs », entre 50 et 80km.

\*: Etude menée auprès de l'Union Sport et Cycle :  
"Baromètre des Finishers - FFA - USC" (11/07/2019)

