
PHONG BUI

ENTRAÎNEUR ET ATHLÈTE

Spécialisation : développement du sport d'endurance chez l'adulte

MA VISION DU SPORT

Le sport et l'activité physique sont des moyens à chacune et chacun de pouvoir centrer ses énergies afin de pouvoir atteindre des buts et des objectifs. C'est un investissement pour sa santé et son bien-être. Mon objectif est de créer l'engouement auprès des gens et de leur faire comprendre comment bien s'entraîner et développer ses qualités et les amener à aller plus loin.

COURSES À PIED



Marathon d'Ottawa 2014, 3:07
Marathon de Boston 2014, 3:19
21.1 km de Rimouski 2013, 1:24
Course du Portageur 2015, 10 km: 39.09
Université Laval, 2013, 5km 17:57



TRIATHLONS

IRONMAN MONT-TREMBLANT 2016
Ironman 70.3 Timbermann 2015
Ironman 70.3 Mont-Tremblant 2015
Challenge longue distance St-Andrews 2015
plus de 30 triathlons et duathlons, olympiques et sprints



FORMATIONS

PCNE- COACH CANADA - TRIATHLON
Formation Pilates, (ANIE)
Intervenant Défi Entreprise et Courseapied.ca
Cours d'entraîneur privé Ataraxia (Énergie-Cardio)
Cardio-Vélo et entraînement par intervalles, IPEQ
Formation Swim Smooth nage en eau-libre

