



DAMIEN NASLAIN

PROFIL

Planification de l'entraînement - Spécialiste en course à pied
10km, semi-marathon, marathon, trail ...

Tests de performance en course à pied - VMA, FCmax, lactate.

Personal Trainer - Remise en forme et entraînement physique spécifique pour les coureurs à pied.

Coach santé & bien-être - Marche Bungypump, renforcement musculaire en cours collectif

ETUDES

Bachelier en biochimie (Université de Tours) - 2006

FORMATIONS

Adeps Level1 - 2013, Adeps Level2 - 2014, Entraînement sportif en trail et ultra-trail (Université de Toulouse) - 2016, Nutrition du sportif (UCLouvain) - 2017, Trail-Running (UCLouvain) - 2018, Fitness (UCLouvain) - 2020, BungyPump - 2021, Comprendre la respiration (UCLouvain) - 2021, Personal Training (UCLouvain) - 2022.

Marié
2 enfants
Né le 10 août 1983
Ruelle des loups, 8
1450 Chastre

contact :
0483/455218
damien.naslain@gmail.com
www.dncoaching.be

EXPÉRIENCE

Technicien de laboratoire, UCLouvain, 2010 - 2021

Réalisation de tests à l'effort (spirométrie, ECG, VO2max, lactate sanguin) sur tapis roulant, cycloergomètre et rameur. Mesures et interprétations des données physiologiques pour optimiser la préparation et la réalisation des objectifs.

Planification de l'entraînement, 2014 - Présent

Suivi individuel et planification de projets sportifs allant d'une reprise de l'activité physique jusqu'au marathon, trail et triathlon IronMan. Accompagnement personnalisé à distance via plate-forme connectée.

Coach Sportif, 2018- Présent

Cours collectif - circuit training, axé sur le cardio et le renforcement musculaire - gym douce & pilates - marche nordique BungyPump : marche et renforcement musculaire en extérieur.

Personal Trainer, 2022- Présent

Coach personnel en charge de votre santé, de l'amélioration de votre qualité de vie et de vos performances.

REFERENCES SPORTIVES

16 marathons parcourus depuis 2013, avec un record en 2h38'02 à Francfort – 2019 en quête des 6 world major marathons (Tokyo-Boston-Londres-Berlin-Chicago-NY) record de 1h15'54 sur semi-marathon et 35'14 sur 10km.

Olné-Spa-Olné, (ultra-trail) 69km et 2450m D+ en 7h45 - 2019.

La cinglé du Ventoux 137km et 4400m D+ - 2019.

Race Across Belgium (ultra-cyclisme) 1000km et 9180m D+ en 70h27 - 2022.

Cyclosporatives : Liège-Bastogne-Liège, Tour des Flandres, La Vélomédiane, les 24h du Mans