

Formule Basic

Un accompagnement et un suivi adapté aux jeunes athlètes, mais aussi aux personnes souhaitant reprendre une activité sportive, ou aux sportifs désirant participer à des compétitions régionales pour le plaisir.

La FORMULE BASIC permet à l'athlète :

- _d'apprendre à suivre et mettre à jour un planning d'entraînement
- _de faire des bilans de séance efficaces et constructifs
- _de préparer un (des) objectif(s) ciblé(s)
- _de progresser à moindre coût
- _d'être suivi par un coach pour conserver une motivation intacte



Comment ça se passe :

Le planning d'entraînement personnalisé est envoyé à chaque début de mois

Planning réalisé en fonction de vos objectifs , de vos qualités physique et de vos disponibilités

Retour de l'athlète 4 fois par mois (par mail)

Possibilité de réajuster le planning à mi-mois

Bilan complet de fin de mois par e-mail ou messenger

Contact téléphone avec le coach 1 fois par mois si besoin

Combien	35 € /mois
ça coûte ?	350 € /an si engagement de 12 mois

Les options : suivi et conseil nutritionnel **10 € /mois**

Formule Elite

Formule qui convient parfaitement aux athlètes qui préparent une saison complète , avec des compétitions régionales et nationales. La programme d'entraînement est hebdomadaire avec possibilité de réajuster les séances chaque semaine, une formule qui convient aux sportifs ou aux compétiteurs souhaitant être performant sur les objectifs fixés.

La FORMULE ELITE permet à l'athlète :

- _d'être suivi et guidé par le coach sur toute la saison avec des programmes d'entraînement hebdomadaires
- _de préparer un (des) objectif(s) ciblé(s)
- _de bénéficier d'entraînements détaillés et variés et adaptés en fonction de l'emploi du temps de l'athlète

Comment ça se passe :

Le planning d'entraînement personnalisé est envoyé chaque semaine

Planning réalisé en fonction des objectifs , des qualités physiques et des disponibilités

Planification annuelle avec calendrier prévisionnel pour les athlètes qui s'engagent sur 1 année

Planning ajustable et modifiable sur demande

Contacts email et facebook illimités (téléphone possible)

Bilan de fin de semaine par email

Utilisation d'une plateforme d'entraînement



Combien	50 € /mois
ça coûte ?	510 € /an si engagement de 12 mois

Les options : suivi des données gps sur plateforme **8€/mois**
suivi et conseil nutritionnel **10 € /mois**

Formule Pro

Une formule complète destinée aux athlètes qui souhaitent une préparation poussée et un accompagnement personnalisé au quotidien. Idéal pour les athlètes de niveau national, international et de haut niveau.

La FORMULE PRO permet à l'athlète :

- _d'être accompagné, suivi et soutenu au quotidien
- _d'analyser avec le coach l'ensemble des entraînements ainsi que les résultats
- _réaliser des entraînements détaillés et poussés

Comment ça se passe :

Le planning d'entraînement personnalisé est envoyé chaque semaine

Planning réalisé en fonction de vos objectifs , de vos qualités physiques et de vos disponibilités

Planification annuelle avec calendrier prévisionnel

Planning modifiable et ajustable au quotidien

Suivi et analyse des données des séances (plateforme)

Suivi et conseil nutrition

Utilisation d'une plateforme d'entraînement



Combien	95 € /mois
ça coûte ?	950€ /an si engagement de 12 mois