



Formule Objectif

Formule Compétition

Formule Performance

6 mois	12 mois	6 mois	12 mois	12 mois
300 euros TTC	480 euros TTC	360 euros TTC	600 euros TTC	1080 euros TTC
750 euros/mois	60 euros/mois	95 euros/mois	80 euros/mois	200 euros/mois

Un entretien (Skype ou Direct) afin de déterminer les compétences et les objectifs en fonction des obligations sociaux professionnelles	*	*	*	*	*
Un échange par mail,sms ou Facebook 7/7 avec réponse rapide	*	*	*	*	*
Construction du calendrier de courses et/ou de la saison	*	*	*	*	*
Un plan d'entraînement hebdomadaire en fonction des contraintes (météo, famille, santé.....)	*	*	*	*	*
	plan non modifiable	plan non modifiable	plan modifiable	plan modifiable	plan modifiable
Un suivi sur plateforme Trainings Peaks	*	*	*	*	*
Service Diagnostic Santé en libre accès		*	*	*	*
Tests physiologiques afin de déterminer les paramètres individuels de la performance (VMA, VME et efficacité de course)			*	*	*
Un programme de renforcement musculaire mensuel Complex Core			*	*	*
Bilan et suivi nutritionnel Life (nutritionniste du sport)					*
Sessions d'entraînement avec le coach (1 fois par semaine)					*
Analyse course à pied et quantification du stress					*