

PLANS D'ENTRAINEMENT

	LEVEL 1	LEVEL 2	
BILAN			
ENTRETIEN INDIVIDUEL	✓	✓	
BILAN PHYSIQUE	✓	✓	
PLANIFICATION DES OBJECTIFS	✓	✓	
TEST DE PERFORMANCE			
TEST DE PERFORMANCE ADAPTE A LA PRATIQUE	✓	✓	
FICHE PERSONNALISEE AVEC LES ZONES D'INTENSITE	✓	✓	
TESTS DE PERFORMANCES AVEC PRISE DE LACTATE			
PLANIFICATION			
PLANIFICATION PERSONNALISEE	✓	✓	
GESTION DE LA CHARGE	✓	✓	
PLANIFICATION MENSUELLE	✓		
PLANIFICATION HEBDOMADAIRE		✓	
ENTRAINEMENTS			
ENTRAINEMENTS PERSONNALISES ET DETAILES	✓	✓	
FEEDBACK REGULIERS	✓	✓	
PROGRAMMES DE PREPARATION PHYSIQUE		✓	
SUIVI			
CONTACT 7J/7 AVEC LE COACH	✓	✓	
ADAPTABILITE DES SEANCES EN FONCTION DES CONTRAINTES	✓	✓	
ENTRETIEN MENSUEL	✓	✓	
SEANCE MENSUELLE INDIVIDUELLE AVEC LE COACH		✓	
COMPLEMENTS			
REDUCTIONS - 20% SUR SEANCES DE RECUPERATION AU CENTRE AKTIVIE	✓	✓	
REDUCTIONS -20% SUR SEANCES DE PREPA PHYSIQUE AU CENTRE AKTIVI	✓	✓	
TARIFS	Mensuel :	90,0 €	140,0 €
	Annuel :	990,0 €	1 540,0 €