

# TARIFICATION COACHING 2021-22



Quality training only

CONTENU DU SUIVI ET  
MENSUALITÉS.

LEVEL

1  
120€

2  
170€

3  
250€

- Rdv de contact / Historique de sportif / Anamnèse.
- Test PMA et FTP + suivi via la plateforme " Trainingpeaks".
- Construction du plan annuel en fonction de vos objectifs, forces et faiblesses.
- Planification de la semaine suivant vos jours et le temps disponible communiqués le wkend précédent la semaine en question.
- Envoi des consignes et de votre séance d'entraînement directement sur votre gps ou montre Garmin compatible.
- Interactivité complète de la séance et programme transférable sur votre Smart Trainer.
- Contacts par mail.
- Contacts par sms et téléphone.
- Feedback régulier sur les séances clés.
- Code promo de 10% sur le site de nutrition sportive "Nutri-Bay.com"
- Conseils nutrition sportive.
- Partage d'informations sur votre évolution et les étapes du plan annuel.
- Analyse de votre profil de puissance et optimisation des pics de formes.
- Analyse de la gestion de l'effort lors des compétitions.
- Ajustement et modification en direct du programme de la semaine aux imprévus familiaux et professionnels.
- Proposition d'office de séances alternatives sur Home trainer pour remplacer une sortie en extérieur par manque de temps ou mauvaise météo.
- Accès à Trainingpeaks Premium.
- Analyse détaillée de chaque séance avec trainingpeaks et WK0+.
- Elaboration de la charge de travail en Stress Score.



# TARIFICATION COACHING 2021-22



Quality training only

## CONTENU DU SUIVI ET MENSUALITÉS SUITE

- Bilan avec l'athlète après les objectifs importants A.
- Création d'un planning de courses préparatoires à l'objectif.
- Un Tests à l'effort/an
- Deux tests à l'effort/an
- Programme de musculation spécifique à la discipline.
- 30% de réduction sur les stages et événements GWEC.
- Rdv mensuelle et présence aux courses objectifs.

## LEVEL

**1**  
**120€**

**2**  
**170€**

**3**  
**250€**

✗	✓	✓
✗	✓	✓
✗	✓	✓
✗	✗	✓
✗	✗	✓
✗	✗	✓
✗	✗	✓

## PACK 6 MOIS



**5% de réduction pour un suivi sur 6  
mois, quel que soit votre formule.**

## PACK 12 MOIS



**10% de réduction pour un suivi sur 12  
mois, quel que soit votre formule.**