

## Formule Essentiel

70€/mois

### Ce que comprend le pack :

- **Programme et suivi mensuel** de vos séances, modulable 2 fois/mois
- **Suivi de la charge d'entraînement** grâce à des indicateurs objectifs (Puissance, FC) et subjectifs (RPE)
- **Évaluation de votre potentiel physique** (FTP, Puissance Critique, VMA) et de votre forme actuelle
- **Échange ponctuel** par WhatsApp, téléphone ou messagerie intervals.icu
- **Conseils sur votre pratique**, pour vous éviter les erreurs classiques, que ce soit lié à l'entraînement, à la nutrition, au sommeil ou à la récupération

### À qui elle s'adresse :

**Tout pratiquant débutant ou loisir souhaitant progresser grâce à une structure adaptée à son profil et à ses besoins.**



**« Avec la Formule Essentiel, vous bénéficiez des premières clés pour maîtriser votre entraînement, en maximisant le plaisir de pratique et le progrès »**

## Ce que comprend le pack :

- **Programme et suivi hebdomadaire** de vos séances, modulable en illimité
- **Suivi et quantification de la charge d'entraînement** grâce à des indicateurs objectifs (Puissance, FC) et subjectifs (questionnaires, RPE)
- **Évaluation de votre potentiel physique** (FTP, Puissance Critique, VMA) et de votre forme actuelle
- **Échange régulier** par WhatsApp, téléphone ou messagerie intervals.icu  
*Possibilité de visio ou appel téléphonique au besoin 1 fois / mois*
- **Programme de renforcement musculaire** général (à la maison)
- **Conseils avancés sur votre pratique** en compétition (stratégie de course, etc.)

## À qui elle s'adresse :

Tout compétiteur ou personne désireuse d'accroître ses performances grâce à une méthode efficace, validée et reconnue.



« Avec la Formule Performance, vous bénéficiez du meilleur de l'entraînement pour l'atteinte de vos objectifs. »

\* En choisissant le règlement en 1 seule fois pour l'année, bénéficiez d'une réduction de 90€ (soit 1 mois de coaching offert), réduisant le total dû à 990€ au lieu de 1080€. Conditions soumises aux CGV et à acceptation de la part du prestataire.



TRAINING PERFORMANCE

## Formule Ultimate

140€/mois (ou 1540€/an)

### Ce que comprend le pack :

- **Mêmes avantages que la formule Performance** (*comprenant la planification et le suivi des séances, la gestion et quantification de la charge et l'évaluation du potentiel physique*)
- **Programme de renforcement musculaire** général (à la maison ou en salle)
- **Conseils nutritionnels avancés** (stratégies nutrition performance)
- **Intégration d'outils de préparation mentale** (sur demande)
- **Conseils avancés sur tous les aspects de l'entraînement** (sommeil, récupération, routines de pré-performance, etc.)

### À qui elle s'adresse :

À ceux qui recherchent l'excellence et l'optimisation de leurs performances. En s'appuyant sur la science, ce programme conviendra aux compétiteurs les plus exigeants.



« Avec la Formule Ultimate, rien n'est mis au hasard. Tout est optimisé jusqu'au moindre détail. Vous bénéficiez d'un accompagnement 360° en entraînement, nutrition, préparation mentale et récupération »

\* En choisissant le règlement en 1 seule fois pour l'année, bénéficiez d'une réduction de 140€ (soit 1 mois de coaching offert), réduisant le total dû à 1540€ au lieu de 1680€. Conditions soumises aux CGV et à acceptation de la part du prestataire.