

Coaching Running à distance

	Basique	Performance	Premium
<i>Tarifs (par mois)</i>	30,00 €	45,00 €	70,00 €
- Planification des entraînements en fonction de vos objectifs	✓	✓	✓
- Planification des entraînements en fonction de votre environnement	✓	✓	✓
- Mise en place de cycle d'entraînement	✓	✓	✓
- Bilan à chaque fin de cycle et perspectives sur l'entraînement à venir	✓	✓	✓
- Descriptif détaillé de chaque entraînement	✓	✓	✓
- Analyse des données de la séance	✓	✓	✓
- Prise en compte des données de vos entraînements pour la programmation	✓	✓	✓
- Mise en place de séances complémentaires (Préparation Physique...)		✓	✓
- Programmation des entraînements sur vos jours de disponibilité dans la semaine		✓	✓
- Réajustement possible du programme d'entraînement	Toutes les 2 semaines	Chaque semaine	Chaque jour
- Retour du coach sur la séance après analyse		Sur séances clés	Sur toutes les séances
Contact par mail	1x par semaine	2x par semaine	illimité
Contact (SMS/What's APP/Messenger)	1x par semaine	2x par semaine	illimité
Contact Téléphonique	1x par mois sur RDV	1x par semaine sur RDV	illimité
Suivi et mise en place de la programmation	Tous les 2 semaines	Hebdomadaire	Journalier
Application support de suivi	Training Peaks Basic	Training Peaks PREMIUM	Training Peaks PREMIUM
- Analyse de la charge d'entraînement	<i>non visible par l'athlète</i>	✓	✓
- Calcul de la charge par activité	<i>non visible par l'athlète</i>	✓	✓
- Suivi graphique de l'entraînement de l'athlète par rapport au plan prévu		✓	✓
- Analyse du niveau de forme du jour par HRV et adaptation de l'entraînement			✓
- Analyse de la vitesse (GPS indispensable)	✓	✓	✓
- Analyse de la fréquence cardiaque (ceinture FC indispensable)	✓	✓	✓
- Analyse des données de chaque intervalle de travail	✓	✓	✓
- Analyse du niveau d'endurance			✓
- Analyse du rendement			✓
Envois de fiche conseils sur l'entraînement	✓	✓	✓
Tutoriel sur les outils de l'entraînement (montre, compteur...)	✓	✓	✓
Conseil Matériel	✓	✓	✓
Conseil Nutritionnel		✓	✓
Conseil en préparation mentale			✓
-15% sur la boutique Triathlonspirit.com	✓	✓	✓
Offre de commande groupés chaque année	✓	✓	✓
Promotion spéciale	✓	✓	✓
Frais d' Adhésion (pour un premier suivi)	30,00 €	30,00 €	30,00 €