



2022\_FT\_TRAIL\_COACHING



Chartreuse



Dés 14 ans



Intermédiaire / Expert



9h à 17h

PRINTEMPS - ETE - AUTOMNE

DESTINATION  
CHARTREUSE



Vous voulez **progresser** en trail, vous fixer des **objectifs** à moyen et long terme, obtenir des **conseils** et bénéficier d'un **suivi personnalisé** et avoir un **plan d'entraînement** adapté à votre niveau ?

Notre équipe de sportifs spécialisés dans le trail vous propose 3 **programmes de coaching trail personnalisés** qui s'adaptent à vos besoins, vos envies et votre planning afin de garantir des **entraînements de qualité, évolutifs et en accord avec vos objectifs.**



## TRAIL COACHING INDIVIDUALISÉ

### DÉCOUVERTE

- > Planification mensuelle des entraînements avec 2 à 3 séances par semaine
- > Séances spécifiques trail
- > Deux échanges mensuels (téléphone ou visioconférence) avec un coach trail
- > Entraînements et bilans personnalisés

**55€/mois**

### PERFECTIONNEMENT

- > Planification sur 15 jours : 2 à 5 séances par semaine
- > Séances spécifiques trail
- > Séances de renforcement musculaire détaillées et adaptées au niveau de l'athlète : gainage, pliométrie, proprioception.
- > Deux échanges mensuels (téléphone ou visioconférence) avec un coach trail
- > Entraînements et bilans personnalisés
- > Un accès à la plateforme d'entraînement interactif en ligne (Nolio) lien entre l'athlète et l'entraîneur trail

**119€/mois**

### PRO

- > Suivi approfondi sur mesure
- > Planification à la semaine avec deux séances d'entraînement par jour
- > Séances spécifiques trail
- > Séances de renforcement musculaire détaillées et adaptées au niveau de l'athlète : gainage, pliométrie, proprioception
- > Un échange par semaine (téléphone ou visioconférence) avec un coach trail
- > Séances sur le terrain / trail en montagne
- > Analyses, briefings et débriefings personnalisés des séances clés
- > Ajustement et optimisation des séances au cours de la semaine si besoin
- > Un accès la plateforme d'entraînement interactif en ligne Nöliö entre l'athlète et l'entraîneur trail Nöliö

**299€/mois**