

# COACHING TRAIL

Pour une progression personnalisée

## FORMULE DECOUVERTE 59€

- 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

## FORMULE PROGRESSION 126€

- Planification sur 15 jours : 3 à 6 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

## FORMULE PERFECTIONNEMENT 319€

- Suivi approfondi sur mesure
- Planification à la semaine avec 6 séances ou plus d'entraînement par semaine
- 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 en montagne
- Analyses, briefings et débriefings personnalisés des séances clés
- Ajustement et optimisation des séances au cours de la semaine si besoin

