

**Service de coaching-suivi de l'athlète personnalisé
(Gilles Lefebvre PNCE niveau 4, # 806547)**

Plan d'entraînement	Séances journalières planifiées selon votre horaire et selon vos objectifs, mésocycles de 4 semaines	3 types de suivi, base-intermédiaire et avancé	50\$-75\$-105\$ par mois
Test de PAM (ou autre)	Test fait sur le terrain afin de mesurer la progression, archivé sur fichier Excel	PAM- CLM-test de musculation	50 \$
Test de Lactate	Test fait dans le sport de votre choix, archivé sur fichier Excel	Établissement des zones d'entraînement, courbe de progression dans le temps	75\$ + test strips (3,65\$ chaque X + ou - 7) 25\$= total=100\$
Conseil nutrition	Conseils généraux sur la nutrition sportive- évaluation nutritionnelle	Suivi pendant une période de 3 mois	225 \$
Programme musculation	Préparation d'un plan de musculation selon vos objectifs et mon analyse	Participation du coach durant les séances afin de bien comprendre les exercices (1 fois par feuille)	60\$ par mois
Séance technique	Évaluation-démonstration-éducatifs afin d'augmenter vos connaissances pratiques et bien les appliquer	Séance privé sur le terrain, avec le coach, séance de 2 hres	100 \$
Conférence et clinique	Clinique s'adressant aux groupes qui désirent approfondir leurs connaissances connexes au cyclisme	Mécanique-entraînement spécifiques-techniques sur la route-méthode d'analyse de l'entraînement, etc	150\$ (120 min)
Camp d'entraînement	Camp sur route en Arizona- organisation complète (excepté billet d'avion)	Planif complète-objectif journalier-suivi pointu groupe de 12 maximum	Tout inclus (repas (à cuisiner)-hébergement-transport-test) 600\$

