



www.ks-training.com

Tél. : 06.24.57.09.43
 Site web : www.ks-training.com
 Courriel : contact@ks-training.com

DETAILS FORMULE EXPERTISE

| | Formule Expertise ¹ (limitée à 5 athlètes) |
|--|--|
| Pour qui | Athlète souhaitant un suivi personnalisé avec une analyse très pointue de son entraînement |
| Disciplines | Cyclisme |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none"> - Planification et entraînement personnalisé en fonction de votre niveau, de vos objectifs et de votre emploi du temps - Réajustement illimité selon vos besoins - Quantification de la charge d'entraînement grâce au mini-logiciel fourni dans le programme - Analyse de l'ensemble de vos séances - Suivi de votre état de forme par l'analyse des différents indicateurs pertinents (Variabilité cardiaque, questionnaire POMS) - Débriefing hebdomadaire de l'entraînement entre l'athlète et l'entraîneur |
| Analyse séance | Illimitée |
| Documentation explicative | OUI |
| Logiciel entraînement | OUI |
| Séances de Préparation Physique | Inclus |
| Fonctionnement | Envoi du programme (sous format excel) par courriel. Document constituant un véritable carnet d'entraînement et permettant une interface entraîneur/entraîné |
| Entretien initial | Un entretien téléphonique avant l'envoi du programme ² |
| Contact courriel et/ou téléphonique | <ul style="list-style-type: none"> - Contact courriel illimité - Contact téléphonique illimité³ |
| Tarif | <p>75€ le mois (4 semaines)</p> <p>195 € les 3 mois (13 semaines) soit 65€/mois</p> <p>360 € les 6 mois (26 semaines) soit 60€/mois</p> <p>660 € l'année (52 semaines) soit 55€/mois</p> |
| Facilité de paiement | Possibilité en 2, 3 ou 4x sans frais |
| Inscription | contact@ks-training.com |

⁽¹⁾ il est conseillé d'être en possession d'un cardiofréquencemètre Série 800 (polar), pour tirer tous les bénéfices de cette formule et/ou d'un capteur de puissance (type Powertap) ; ⁽²⁾ Appel sur poste fixe ; ⁽³⁾ Appel à la charge de l'athlète