



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 KS Expertise¹ (limitée à 5 athlètes)
Pour qui	Athlète souhaitant un suivi personnalisé avec une analyse très pointue de son entraînement
Disciplines	Running
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) ou Suunto T6, pour tirer tous les bénéfices de cette formule ; ⁽²⁾ Appel sur poste fixe ; ⁽³⁾ Appel à la charge de l'athlète