



www.ks-training.com

Tél. : 06.24.57.09.43

Site web : [www.ks-training.com](http://www.ks-training.com)

Courriel : [contact@ks-training.com](mailto:contact@ks-training.com)

## DETAILS FORMULE KS EXPERTISE

	<b>Formule Expertise<sup>1</sup> (limitée à 5 athlètes)</b>
<b>Pour qui</b>	Athlète souhaitant un suivi personnalisé et une analyse très pointue de son entraînement
<b>Disciplines</b>	Triathlon, Duathlon
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planification et entraînement personnalisé en fonction de votre niveau, de vos objectifs et de votre emploi du temps</li> <li>- Réajustement illimité selon vos besoins</li> <li>- Quantification de la charge d'entraînement grâce au mini-logiciel fourni dans le programme</li> <li>- Analyse de l'ensemble de vos séances</li> <li>- Suivi hebdomadaire de votre état de forme par l'analyse des différents indicateurs pertinents (Variabilité cardiaque, questionnaire POMS .... ..)</li> <li>- Débriefing hebdomadaire de l'entraînement entre l'athlète et l'entraîneur</li> </ul>
<b>Analyse séance</b>	Illimitée
<b>Documentation explicative</b>	OUI
<b>Logiciel entraînement</b>	OUI
<b>Séance Préparation Physique</b>	Inclus
<b>Fonctionnement</b>	Envoi du programme (sous format excel) par courriel. Document constituant un véritable carnet d'entraînement et permettant une interface entraîneur/entraîné
<b>Entretien initial</b>	Un entretien téléphonique avant l'envoi du programme <sup>2</sup>
<b>Contact courriel et/ou téléphonique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contact courriel illimité</li> <li>- Contact téléphonique illimité<sup>3</sup></li> </ul>
<b>Tarif</b>	150€ le mois (4 semaines)  360 € les 3 mois (13 semaines) soit 120€/mois  660 € les 6 mois (26 semaines) soit 110€/mois  1200 € l'année (52 semaines) soit 100€/mois
<b>Facilité de paiement</b>	Possibilité en 2, 3 ou 4x sans frais
<b>Inscription</b>	<a href="mailto:contact@ks-training.com">contact@ks-training.com</a>

<sup>(1)</sup> 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) ; <sup>(2)</sup> Appel sur poste fixe ; <sup>(3)</sup> Appel à la charge de l'athlète