





DOMIN TRI ADVISOR - FORMULES DE COACHING PERSONNALISEES

	PERFORMANCE RUNNING	PREMIUM TRIATHLON	MASTER TRIATHLON
TYPES DE CONTRAT & TARIF 	90 €/mois pour un contrat d'une durée de 8 semaines minimum 40€ de frais de création de votre dossier athlète (à payer une seule fois)	150 €/mois pour un contrat d'une durée de 12 semaines minimum 50€ de frais de création de votre dossier athlète (à payer une seule fois)	200€/mois pour un contrat d'une durée de 24 semaines minimum 60€ de frais de création de votre dossier athlète (à payer une seule fois)
SPECIFICITES DES BESOINS 	Idéal pour un athlète indépendant qui souhaite profiter des conseils d'un coach expérimenté et d'un programme personnalisé pour optimiser sa préparation à la compétition, en mettant l'accent sur le plaisir de s'entraîner sans se blesser	Parfait pour les athlètes de tous niveaux qui souhaitent une relation interactive de coaching s'adaptant aux exigences de leur vie et de leurs possibilités d'entraînement tout en mettant l'accent sur le plaisir de s'entraîner et de progresser efficacement.	Pour tout athlète indépendant qui souhaite le meilleur coaching possible et qui voudrait améliorer sa connaissance et sa performance dans son sport
ELABORATION DE VOTRE PROGRAMME 	Le coach détermine les zones d'intensité d'entraînement et construit un programme sur base des informations provenant du Questionnaire et des Tests physiques Domin TRI Coach, tout en tenant compte des interactions constantes avec l'athlète Le coach revoit régulièrement le programme et l'adapte en fonction des progrès effectués pour que l'athlète atteigne des performances optimales	Votre coach construit un programme d'entraînement évolutif chaque semaine Il examine le programme et les données personnelles fournies par l'athlète afin d'ajuster le programme de manière cohérente au moins 2 fois par mois La communication à l'initiative de l'athlète lui-même est possible	Votre coach construit un programme d'entraînement évolutif chaque semaine Il revoit régulièrement le programme et l'adapte en fonction des progrès effectués afin que l'athlète puisse atteindre une performance optimale La communication à l'initiative de l'athlète lui-même est encouragée et le coach y donnera suite le plus rapidement possible
EXPERIENCE DE COACHING 	Votre expert coach est au top niveau régional et national. Il détient des victoires dans sa catégorie d'âge. Il conseille les élites et les catégories d'âge	Votre expert coach est au top niveau régional et national. Il détient des victoires dans sa catégorie d'âge. Il conseille les élites et les catégories d'âge	Votre expert coach est au top niveau régional et national. Il détient des victoires dans sa catégorie d'âge. Il conseille les élites et les catégories d'âge

ANALYSE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE



Définition de zones spécifiques d'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque

Tests et analyse approfondie des données de votre fréquence cardiaque afin de définir vos zones spécifiques d'entraînement

Tests et analyse approfondie des données de votre fréquence cardiaque afin de définir vos zones spécifiques d'entraînement

ANALYSE DE LA PUISSANCE



Non/Applicable

Non/Applicable

Analyse approfondie des données du power-meter (capteur de puissance) et des zones d'entraînement spécifiques définies par le power-meter (vélo et/ou course à pied)

PERFORMANCE & NUTRITION



Non/Applicable

Conseils pour une nutrition adaptée aux entraînements et aux compétitions

Analyse de vos besoins spécifiques pour une nutrition et un « fueling » adaptée à la performance (Après consultation avec un spécialiste en diététique)

ENTRAINEMENT PRIVE AVEC LE COACH



Non/Applicable

Non/Applicable

Entraînement spécifique en Corse deux jours/an sous la supervision complète du coach (hébergement au B&B Châtelet de Campo + repas compris. Frais de déplacement non compris).

Réduction de 10% sur vos séjours en Corse au Chatelet de Campo (www.BnB-corsica.com)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Non/Applicable

Intégration du renforcement musculaire de base à la préparation

Intégration de sessions de renforcement musculaire adaptées à vos capacités et à besoins (prévention blessure, rééducation, développement de la force et de la puissance,...)

ANALYSE VIDEO



Non/Applicable

Non/Applicable

Une analyse par mois (vidéos fournies par vos soins)

PREPARATION A LA COMPETITION



Conseils de stratégie de course en fonction des zones d'entraînement définies par des fréquences cardiaques

Stratégie, tactique et logistique pour la course définie comme objectif principal dans la saison.

Stratégie, tactique et logistique pour toutes les courses programmées.

LIVRAISON DU PROGRAMME



Programme détaillé avec des sessions ciblées et adapté à votre style de vie. Fourni chaque semaine par votre coach expert

Programme personnalisé et adapté à votre style de vie. Créé et livré chaque semaine par votre coach expert

Programme personnalisé et adapté à votre style de vie. Créé et livré chaque semaine par votre coach expert

SUIVI DU PROGRAMME



Analyse et suivi de votre planning une fois par semaine (Lundi-Vendredi)

Analyse et suivi de votre planning une fois par semaine (Lundi-Vendredi)

Création d'un plan annuel détaillé et personnalisé ainsi qu'un avis sur le plan de course fait par votre coach. Analyses quotidiennes du plan et des données personnelles (Lundi-Vendredi)

CONTACT PAR TELEPHONE

Non/Applicable

Un rendez-vous téléphonique par mois à l'initiative du coach

Jusqu'à deux rendez-vous téléphoniques par mois sur l'initiative du coach



EMAIL DU COACH

Un mail par semaine à l'initiative du coach

Jusqu'à deux mails par semaine sur l'initiative du coach

Jusqu'à cinq mails par semaine sur l'initiative du coach



CONTACTER LE COACH

Jusqu'à deux communications par semaine à l'initiative de l'athlète (email, SMS,...)

Jusqu'à deux communications par semaine à l'initiative de l'athlète (email, SMS,...)

Communication à l'initiative de l'athlète une fois par jour (email/téléphone et sites d'analyses des performances)

INTERACTION

