



Ma volonté est de répondre à vos attentes, en personnalisant **un programme d'entraînements variés et structurés** pour progresser et éviter les blessures, tout en maintenant la motivation. Je prends en compte vos besoins, votre potentiel ainsi que vos contraintes professionnelles ou familiale.

Ma conception du coaching se fonde sur le principe d'un **travail en équipe avec le coureur**. Je travail en collaboration avec **LA CLINIQUE DU COUREUR et le laboratoire d'analyse VOLODALEN** (Suisse).

3 Formules :

1• Coaching Individuel

Plan d'entraînement individualisé sur 12 semaines avec 2 entretiens sur le terrain :

- Entretien bilan et tests de forme (1h)
- Entretien de réajustement des entraînements vers la 6eme semaine (1h)
- Suivi personnalisé à distance

2• Coaching Collectif

Entraînements en groupe (24 maximum) les lundis soir ou samedis matin ,dans un esprit << santé & convivialité >> adaptés à tout les niveaux .Soit **une période de 16 semaines** (session d'automne ou de printemps) **ou à l' année.**(32 semaines)

3• Coaching entreprise

Plan d'entraînement individualisé sur 12 semaines avec 2 entretiens sur le terrain :

Les programmes s'organisent **sur des périodes de 16 semaines** (hors période scolaire) adapté aux coureurs débutants ou confirmés. Le programme se déroule au rythme de 3 séances hebdomadaires (facultatif) dont une que je coache le mardi midi de 12h à 13h au Stade de La Pommeraye. (voir programme)

Les + M'Coach Form

- Programme d'entraînement adapté aux objectifs
- Technique de course et Renforcement musculaire spécifique
- Analyse de la Foulée "terrienne" ou "aérienne" -VOLODALEN
- Prévention des blessures avec la CLINIQUE DU COUREUR
 - Routine d'étirements
 - Des conseils en nutrition.
 - Technique de respiration.

Responsabilité :

Les plans d'entraînement proposés sous entendent que vous soyez en bonne condition physique. En cas de doute, consultez votre médecin qui est le seul à pouvoir vous déclarer apte à la pratique de la course à pied. En aucun cas le site mcoachform.com ne pourra être tenu responsable des accidents survenus lors de la pratique de ces exercices ou postérieurement à cette pratique