

COACHING INDIVIDUEL

Exigence & Expertise

SUIVI ET BILAN EN CONTINUE

-
Feedback et disponibilité 7/7 pour échanger sur ton entraînement

PRISE EN COMPTE DES OBJECTIFS / PATHOLOGIES

-
Adaptations sur mesure

ANALYSE MORPHOLOGIQUE & BIOMÉCANIQUE

-
comment ton corps bouge et se positionne, quels sont tes points forts/faibles, déséquilibres, etc..

MINDSET & CONDITIONNEMENT MENTAL

-
*Dépassement de soi
Estime de soi
Confiance en soi !*

PLANIFICATION & PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

-
Afin de t'assurer une méthodologie progressive et adaptée

TESTS PHYSIQUES

-
Pour calibrer tes entraînements et apprécier l'évolution au fil des mois