

Plans d'entraînement personnalisés

Elaborées par Bruno Heubi, ces préparations s'adressent à tous les coureurs qu'ils soient débutants, débrouillés ou confirmés. Qu'ils s'agissent d'objectifs de remise en forme, de perte de poids, 10km, semi-marathon, marathon, 100km, 24 heures, trails ou ultras trails, toutes les formules de plan d'entraînement sont conçues pour permettre de préparer au mieux votre projet, en fonction de vos besoins spécifiques.

Durée des plans

Le choix de la durée du plan dépend de vos besoins en matière de préparation. Il est cependant conseillé de prévoir une période de préparation spécifique suffisante. C'est-à-dire 8 à 10 semaines minimum selon l'objectif. Cela peut aller à 13 ou 14 semaines si vous n'avez pas programmé de préparation générale en amont. C'est pourquoi l'idéal est de prévoir un plan d'entraînement incluant à la fois une [préparation générale](#) et [spécifique](#).

Tous les plans sont conçus à partir :

- D'une évaluation de la capacité physique pour définir des contenus d'entraînement adaptés à vos possibilités physiques.
- D'un calcul et d'une détermination des allures d'entraînement personnelles et établies selon un principe unique prenant en compte la durée de l'effort à réaliser.
- D'une prise en compte des contraintes personnelles. (professionnelles, familiales) pour l'établissement d'un plan d'entraînement individualisé et adapté à chacun et chacune.

Les plans d'entraînement sans suivi

- Plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé avec possibilité d'inclure des compétitions intermédiaires et des contraintes particulières liées à vos activités professionnelles, familiales (congé, déplacement...) ou à des points particuliers qui vous concernent.
- Plan d'entraînement et documents d'accompagnement mis à disposition par mail au format PDF.
- Cette formule ne permet pas d'échanges avec Bruno Heubi durant le déroulement de votre préparation.

Tarif hors taxe	Tarif TTC
10€ par semaine	12€ par semaine

Pour les coureurs soucieux d'être accompagnés de manière plus proche, il existe différents suivis de l'entraînement qui permettent d'être en contact avec votre entraîneur, Bruno

Heubi, tout au long de la préparation. Ces formules comprennent le plan d'entraînement et le suivi choisi.

Les plans d'entraînement avec suivi hebdomadaire

- Plan d'entraînement mis à disposition par mail au format feuille de calcul afin de vous permettre de l'importer dans un espace partagé en ligne que vous partagez ensuite avec Bruno Heubi afin de lui donner l'accès et lui rendre compte une fois par semaine de vos entraînements.
- Possibilité de correspondre par mail à la demande afin d'adapter, d'ajuster de modifier le plan en fonction des évolutions.
- Echange des informations relatives aux entraînements par un mail hebdomadaire comportant vos remarques éventuelles et le lien d'accès au fichier partagé.
- Délai de réponse de 48 à 72h (sauf contraintes techniques ou de connexion empêchant l'utilisation des moyens de communication)

Tarif hors taxe	Tarif TTC
15€ par semaine	18€ par semaine

Les plans d'entraînement avec suivi rapproché

- Plan d'entraînement mis à disposition sur un fichier partagé via un espace personnel sécurisé pour un suivi réactif et rapide.
- Mise en place de l'espace en ligne assurée par Bruno Heubi.
- Délai de réponse de 48h (sauf contraintes techniques ou de connexion empêchant l'utilisation des moyens de communication)
- Echange des informations relatives aux entraînements sur cet espace personnel dédié, accessible de partout directement avec une connexion internet.

Tarif hors taxe	Tarif TTC
18,33€ par semaine	22€ par semaine

Les plans d'entraînement avec suivi permanent

Ce suivi est identique au suivi rapproché avec en supplément la possibilité de communiquer en direct afin d'effectuer immédiatement tous les ajustements nécessaires et répondre aux questions via téléphone ou outils de vidéo conférence (Skype, Hangouts). Il permet également de faire des synthèses, des points, des bilans de manière orale (et visuelle si besoin) avec Bruno Heubi.

Tarif hors taxe	Tarif TTC
21,66€ par semaine	26€ par semaine

(Tarifs applicables jusqu'au 31/12/2019)

Chaque plan d'entraînement est accompagné :

- des explications détaillées sur le déroulement de chaque type de séances.
- du calibrage des allures d'entraînement en fonction du potentiel du coureur.
- des tableaux de passage des allures de course en cas d'objectif chronométrique précis.



1. Définir votre objectif
2. Choisir une formule dans les tableaux ci-dessus
3. Remplir le formulaire [en ligne](#) ou par écrit en téléchargeant le fichier pdf ci-dessous
4. Effectuer le paiement selon le mode de votre choix



QUESTIONNAIRE
D'ÉVALUATION

Envoyez le questionnaire d'évaluation à :
Bruno Heubi

10, avenue Paul Vaillant Couturier – 51430 Tinquieux

Une des clés de la réussite est
la confiance en soi.
Une des clés de la confiance en
soi est la préparation.

soi est la préparation

**les modes
DE PAIEMENT**



Envoyez votre chèque à l'ordre de BH Sport Conseils à l'adresse suivante :

Bruno Heubi

10, avenue Paul Vaillant Couturier – 51430 Tinquaux



Demande de RIB pour effectuer votre virement