

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 ou trail. 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.

Les plans d'entraînements sur-mesure

Plan d'entraînement personnalisé avec possibilité d'inclure des compétitions intermédiaires et des contraintes particulières liées à vos activités professionnelles ou familiales (congé, déplacement...) ou à des points particuliers qui vous concernent.

Tarif

10€ TTC/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 avec suivi hebdomadaire

- Plan d'entraînement mis à disposition par mail au format pdf
- Possibilité de correspondre par mail à la demande afin d'adapter, d'ajuster de modifier le plan en fonction des évolutions.
- échange des informations relatives aux entraînements par un bilan hebdomadaire. Délai de réponse de 48h (sauf contraintes techniques ou de connexion empêchant l'utilisation des moyens de communication)

Tarif

16€ TTC/semaine

Les plans avec suivi rapproché

- plan d'entraînement mis à disposition sur un fichier partagé via un espace personnel sécurisé pour un suivi réactif et rapide. 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

22€ TTC/semaine

Les plans 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, Hangout).

Tarif

26€ TTC/semaine

(Tarifs applicables jusqu'au 31/11/2018)

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.

les étapes DE COMMANDE

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

les modes DE PAIEMENT



Païement par Chèque

Envoyez votre chèque à l'ordre de BH Sport Conseils à l'adresse suivante :
Bruno Heubi
10, avenue Paul Vaillant Couturier – 51430 Tinquieux



Païement par Virement Bancaire Virement bancaire

Demande de RIB pour effectuer votre virement