

## 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
13,33€ par semaine	16€ 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 rapproché**

- Plan d'entraînement mis à disposition sur un fichier partagé via un espace personnel sécurisé.
- Mise en place de l'espace en ligne assurée par Bruno Heubi.
- Délai de réponse de 48 à 72hh (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.

<b>Tarif hors taxe</b>	<b>Tarif TTC</b>
21,66€ par semaine	26€ 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 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.

<b>Tarif hors taxe</b>	<b>Tarif TTC</b>
26,66€ par semaine	32€ par semaine

(Tarifs applicables jusqu'au 31/12/2023)

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](#)
4. Effectuer le paiement selon le mode de votre choix

### 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 Tinquieux



Demandez le RIB pour effectuer votre virement en cliquant [ici](#)