

Programmes d'entraînements TRIATHLON par Stéphan BIGNET



Deux types de propositions : L'une collective et l'autre individuelle.

Ci -après deux types de propositions concernant ses plans d'entraînements:

Formule collective "CD" et/ou "LD":

Planification annuelle à multiples objectifs en triathlon et duathlon.

Contenu: jusqu' à 12 séances par semaine.

Contact par mail et par téléphone : contact avant compétition(conseils sur le matériel et la diététique).

Une feuille d'entraînement par semaine.

Prix: 200 euros par mois pour le groupe (donc divisible par le nombre d'athlètes).

L'idée est de fédérer les beauvaisiens autour d'un projet commun pour s'entraîner et performer en créant une dynamique de groupe.

Pour cela, il me faudrait un référent afin de communiquer plus en détail sur l'évolution du groupe.

Formule individuelle "CD" et/ou "LD":

La même base que la formule collective, à 120 euros par mois.

+modification si nécessaire de l'entraînement sous 48 h.

+contact individualisé.

+test d'évaluation individualisé.

Je pense pouvoir apporter mon sérieux et mon expérience de triathlète afin d'améliorer l'entraînement des beauvaisiens.

Stéphan BIGNET scbignet@free.fr

Licencié 2012 au club Beauvais-Triathlon, catégorie ELITE.

Possède une carte professionnelle délivrée par la Jeunesse et Sports afin de travailler contre une rémunération.

Décembre 2011