

Packs Course à pied

“S. PALAZZETTI - Consulting” propose aux coureurs à pied spécialistes des épreuves de longue distance, ou en devenir, des packs d’entraînement intitulés : Pack « Performance » et Pack « Très Haute Performance ».

Chaque Pack d’entraînement a pour objectif de conduire de façon adaptée, structurée et progressive le coureur à pied à son optimum physiologique, psychologique et technique en vue et pour le jour de la compétition.

Les tableaux ci-après présentent de façon résumée les différents services proposés :

Evaluations, bilans, analyses	Pack « Performance »	Pack « Très Haute Performance »
Consultation initiale (contact téléphonique, questionnaire) (<u>Buts</u> : identification des objectifs, des contraintes, des points forts, des points faibles...)	OUI	OUI
Individualisation des protocoles d’évaluations physiologiques + analyses	OUI	OUI
Bilan macro- et micronutritionnel individualisé en fonction des apports nutritionnels conseillés pour le sportif <i>sur 7 jours</i> et conseils individualisés	-	OUI
Bilan macro- et micronutritionnel individualisé en fonction des apports nutritionnels conseillés pour le sportif <i>sur 3 jours</i> et conseils individualisés	OUI	-
Proposition et interprétation de bilans biologiques spécifiques	OUI	OUI

Planification et programmation de l’entraînement	Pack « Performance »	Pack « Très Haute Performance »
Planification des cycles d’entraînement et d’évaluations	OUI	OUI
Programme d’entraînement individualisé** établi en fonction des objectifs compétitifs, des contraintes professionnelles et familiales, des indices physiologiques...	OUI	OUI
** Chaque cycle d’entraînement détaillé (base, surcharge, affûtage, régénération) ** Chaque séance d’entraînement détaillée (objectif, volume, intensité, durée, profil du parcours...) ** Intensités des séances d’entraînement individualisées en fonction de la fréquence cardiaque, de la vitesse de course, de la perception de l’effort...		

Coaching et feedbacks	Pack « Performance »	Pack « Très Haute Performance »
Contact email	2 fois/sem	Illimité
Contact téléphonique	1 fois/sem	Illimité
Feedback hebdomadaire (questionnaire, carnet d’entraînement) (<u>Buts</u> : analyse rétrospective de la semaine écoulée, ajustement de la charge d’entraînement possible, connaissance de soi...)	-	OUI
Feedback bimensuel (questionnaire, carnet d’entraînement) (<u>Buts</u> : analyse rétrospective des 2 semaines écoulées, ajustement de la charge d’entraînement possible, connaissance de soi...)	OUI	-
Analyse hebdomadaire des fichiers (fréquence cardiaque, vitesse...) de séances d’entraînement cibles	-	OUI
Consultation téléphonique pré-compétition (préparation nutritionnelle, stratégie de course...) (<u>But</u> : optimiser l’approche de la compétition)	OUI	OUI
« Debriefing » post-compétition (<u>Buts</u> : analyse rétrospective de la course, connaissance de soi...)	OUI	OUI

Tarification

	Pack « Performance »	Pack « Très Haute Performance »
Tarif (TTC)	120 €/mois	Devis individualisé
Durée du contrat	Minimum 3 mois	Minimum 6 mois

Compétitions préparées :

Toutes les épreuves de longue distance sur route (marathon, 100 km...) ou nature (trail, ultra-trail...).

**Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations,
n'hésitez pas à me contacter
par email (palazzetticonsulting@free.fr) et/ou par téléphone (06-89-13-67-86)
en me précisant vos coordonnées téléphoniques en cas d'indisponibilité.
Je m'engage à vous répondre dans les plus brefs délais.**