

DÉVELOPPE TES CAPACITÉS PHYSIQUES

Un seul objectif: progresser!

12 semaines - 5 séances / semaine

PACK CHALLENGE

PACK BOOSTER

Un bilan unique pour tout connaître sur ton potentiel, tes capacités et tes zones d'entraînement



Un plan d'entraînement individualisé pour atteindre ton objectif de progression



12 séances d'entraînement au sein de SSE avec nos outils ultra-performants pour encore plus de résultats et de motivation



255 €



495 €

Facilité de paiement possible



QUE COMPREND TON BILAN ?

- > Mesures anthropométriques et composition corporelle
- > Test de souplesse et d'équilibre
- > Audit physio 1
(test VMA sur tapis, avec VO2max, FC max, seuils, rendement énergétique, zones d'entraînement ...)
- > Audit physio 2
(test à programmer sur une autre journée - test PMA sur ton propre vélo, avec VO2max, FC max, seuils, rendement énergétique, zones d'entraînement ...)
- > Rapport avec tous tes résultats et tes zones d'entraînement
- > Explications de tes résultats et conseils pour préparer au mieux ton futur objectif

TU TE BLESSES
RÉGULIÈREMENT ?

Opte pour l'option
« Analyse biomécanique
de la foulée »

60 €
45min supplémentaires à
prévoir lors de ton testing