

Nos Tarifs
& Forfaits

ESTD

SBT

2000

www.sport-biketraining.com

SBT

PREPARATION NUTRITION PREPARATION
PHYSIQUE SPORTIVE MENTALE

**Sportifs amateurs
Sportifs de haut niveau**

**Planification de l'entraînement.
Préparation mentale, nutrition sportive.
Coaching de terrain**



Un coaching basé sur l'humain, l'écoute, l'échange.



Bilan Initial : Objectifs, niveau, disponibilités, motivation, antécédents d'entraînement et de blessures, résultats



Programme d'entraînement ou de préparation mentale individualisé en fonction de vos caractéristiques personnelles



Définitions des Allures, Calendrier, et Cycles



Plan et Carnet d'entraînement personnalisé et interactif



Préparation physique, technique gestuelle, étirements. Nutrition



Réduction chez les partenaires SBT

NOS FORFAITS



COACHING SBT
COACHING SBT+
SBT MENTALE
SBT NUTRITION
SBT CONSULTING
SBT CONFÉRENCE

SBT

The letters 'SBT' are rendered in a large, bold, blue 3D font with a metallic sheen. A red heartbeat line is superimposed over the letters, starting from the left, passing through the 'B', and ending on the right.

TRAIN.COMPET.EARN.REWARD

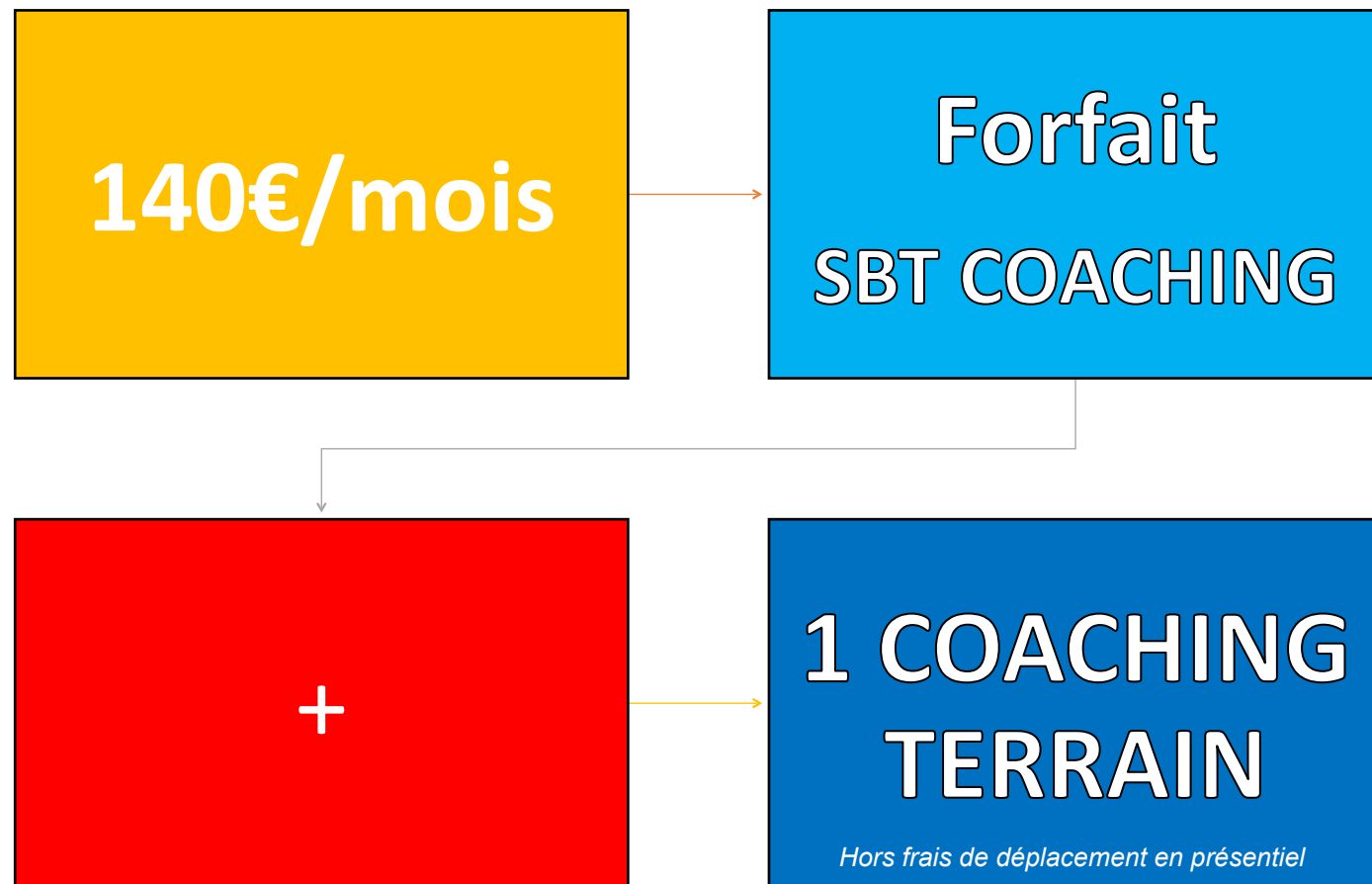
www.sport-biketraining.com

SBT COACHING

90€/mois

- PLANIFICATION PERSONNALISEE** *de votre entraînement par transmission d'un plan détaillé chaque semaine par email (contenus des séances; indications nutrition; consignes ...)*
- ECHANGES** *(téléphoniques, emails, retours bilans de vos séances)*
- ACCES EN LIGNE** *en permanence de vos séances sur votre mobile ou tablette*
- CARNET d'ENTRAINEMENT**
- ACCES PRIVILEGES PARTENAIRES SBT**

SBT COACHING



SBT MENTALE

90 €/mois*

Hors frais de déplacement en présentiel

Entretien téléphonique préalable : gratuit et obligatoire de 20' environ pour se connaître et évaluer les besoins

2 SEANCES INDIVIDUELLES D'EXPLORATION ET DE CONSTRUCTION (1h30 max) en présentiel ou en distanciel*

(semaines 1 et 3 du mois)

+

2 « DEBRIEFING » téléphoniques et/ou visio

(semaines 2 et 4 du mois)

**(Face Time, Zoom, Skype)*

SBT NUTRITION SPORTIVE

30€/séance

Engagement sur 8 semaines minimum

- ☑ **EDITION PLAN NUTRITION EVOLUTIF**
(+40€ à la première visite)
- ☑ **Prises mesures et interprétations** (*données générales; composition corporelle; mensurations; plis cutanés...*)
- ☑ **DEBRIEFING / BILAN** *et mises à jour du plan alimentaire*
- ☑ Recettes SBT pour le plaisir de la table en mangeant sains et équilibré

SBT CONSULTING

40€

hors frais de déplacement

S'adresse aux athlètes qui fonctionnent en autonomie dans leur entraînement et/ou leur préparation mentale, et souhaitent par ailleurs ponctuellement faire le point, échanger, obtenir un regard extérieur....

Conseils :

- Préparation physique ou mentale**
- Matériel**
- Nutrition effort, avant ou pendant votre préparation**

SBT CONFERENCE 200€

CONFERENCE NUTRITION SPORTIVE

« *Optimisation de la performance* »

CONFERENCE PREPARATION MENTALE

Présentation de l'intérêt de la préparation mentale avec des exemples et présentation des principales techniques utilisées.

Pour un groupe , un club , une association, prévoir 1h30 d'intervention (exposé et échanges)

SBT ENGAGEMENTS

1. La charge d'entraînement proposée est fixée en fonction de votre passé sportif, de votre âge, de votre condition physique, de votre emploi du temps et de vos objectifs
2. *Le coach réalise un feedback hebdomadaire à partir de vos enregistrements GPS, cardio et de votre carnet d'entraînement*
3. *Des entretiens téléphoniques sur rendez-vous réguliers ponctuent votre préparation*
4. *Les réponses à vos questions sont assurées par emails*

Loïc ROULLIER



06 81 41 59 13



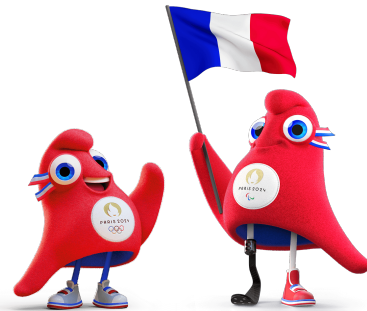
contact@sport-biketraining.com



www.sport-biketraining.com



coachsbttraining



sport-biketraining



PARIS 2024

