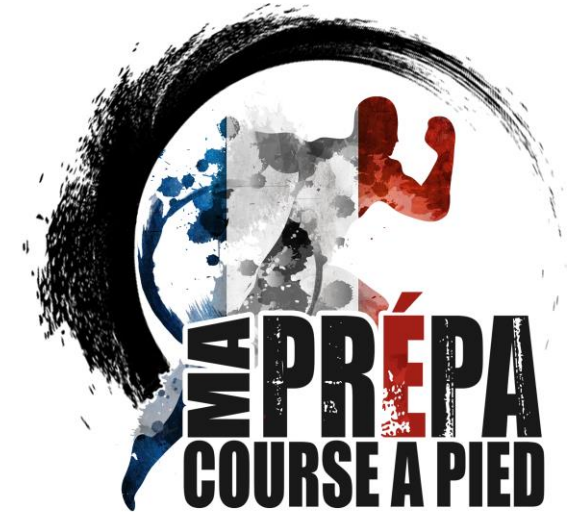


COMMENT ÇA MARCHE ?



1 - INSCRIPTION

- Etude de votre profil
- Définition de l'objectif
- Détermination du temps de préparation

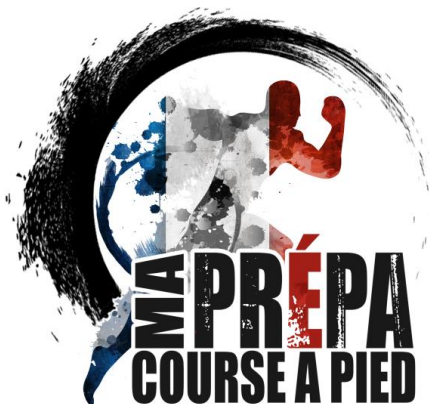
2 - C'EST PARTI !!!

- Vous recevez votre plan hebdomadaire
- Vous envoyez les séances réalisées
- Vous envoyez votre emploi du temps
- Vous recevez une nouvelle semaine d'entraînement

**3 - SUIVEZ LE PLAN,
ET COUREZ VERS
VOS OBJECTIFS !**

TARIFS :

- 30€ d'inscription et d'étude de profil.
- 10€ par semaine de préparation.
- Paiement par CB, Paylib ou virement.
- Possibilité de paiement mensuel.



ENVOI DES SÉANCES :

- Communication par mail ou par WhatsApp.
- Vous envoyez vos séances par texte, par capture d'écran ou par lien vers votre application sportive.
- On vous envoie le plan hebdomadaire sous forme de tableau.
- Bilan hebdomadaire si nécessaire.

QUI S'OCCUPE DE VOUS ?



Bruno DIAZ

**Coach sportif
diplômé d'état
depuis 2017**

- Habitué des stages au Kenya.
- Marathon : 2h39'
- Semi-Marathon : 1h17'
- 10Km : 34'
- Champion du monde Spartan race ultra compétition 2018

DEVISES

**« Impossible is nothing »
« Training is hard, but life is funny »**

DES QUESTIONS ? ? ? 06.20.49.16.55 - maprepacourseapied@gmail.com

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

VMA (si connue) :

CHRONOS REFERENCES :

- 42Km :
- 21Km :
- 10Km :
- 5Km :
- Autres :

OBJECTIF(S) :

NOMBRE DE SEMAINES DE PREPARATION :

NOMBRE DE SEANCES HEBDOMADAIRES (Adaptable si planning non-fixe) :

PATHOLOGIES, BLESSURES ou HANDICAP :

HISTORIQUE DE COURSE ET SPORTIF :