

	Basic	Avancé	Premium
Entretien préalable	OUI	OUI	OUI
Test VMA	NON	OUI	OUI
Programmation personnalisée	OUI	OUI	OUI
Ajustement du plan (si nécessaire)	1x/mois	2x/mois	1x/semaine
Analyse de séance	1x/mois	2x/mois	1x/semaine
Echanges avec le coach	1x/mois + semaine de l'objectif	2x/mois + Semaine de l'objectif	Jusqu'à 2x/semaine
Suivi de l'état de forme	NON	NON	OUI (FC, HRV) (si nécessaire)
Suivi nutritionnel	NON	Conseils pour l'objectif	Conseils durant toute la durée du suivi

TARIFS	Basic	Avancé	Premium
Pour durée de 1 à 3 mois	40 €	70 €	100 €
Pour durée de 4 à 6 mois	40 €	60 €	90 €
Pour durée de plus de 6 mois	35 €	50 €	80 €
Réduction sur stages de trail Montagne et Ascensions	NON	5%	10%