



---

## NOTRE MÉTHODE POUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE

---

### 1) L'évaluation - votre bilan personnalisé

- ◇ Qualités de force
- ◇ Qualités de vitesse et coordination
- ◇ Qualités énergétiques
- ◇ Qualités de souplesse

Cette évaluation permet de définir vos objectifs et votre programme d'entraînement.

Vous disposez d'un dossier personnalisé qui vous donne l'occasion de suivre votre entraînement et vos progrès réalisés.

### 2) Le suivi physique - votre programme d'entraînement sur mesure

Vous disposez de votre programme jour par jour défini en fonction de vos objectifs et de vos contraintes professionnelles. Vous êtes guidés pas à pas dans vos exercices.

### 3) Les séances - votre contenu personnalisé

Séances d'évaluation et de travail, ces séances sont le cœur de votre entraînement. Construites et réalisées selon vos objectifs elles sont un moment privilégié pour progresser.