

Evaluations, bilans, Analyses	Pack PERFORMANCE	Pack PREMIUM	Pack PRO
Entretien et bilan individuel initial (Téléphone ou Visio)	Oui	Oui	Oui
Suivi en ligne via L'application « iDo Sport App » Gratuit	Oui	Oui	Oui
Définition et planification des objectifs annuels	Oui	Oui	Oui
Planification individualisée et structurée selon vos disponibilités	Oui	Oui	Oui
Définition et Utilisation des zones individuelles de travail selon FC	Oui	Oui	Oui
Suivi et analyse des séances athlètes via Garmin, Polar ...	Oui	Oui	Oui
Prise en compte des cycles féminins dans la préparation	Oui	Oui	Oui
Tests spécifiques 3 disciplines selon protocoles RL Sport Triathlon Coaching	Oui	Oui	Oui
Mémo et conseils Gestion de l'effort longue distance (PDF)	Oui	Oui	Oui
Mémo et conseils Nutrition et hydratation à l'effort (PDF)	Oui	Oui	Oui
Accès aux vidéos RL Sport de techniques, éducatifs 3 disciplines + RM (Google Drive)	Oui	Oui	Oui
Prise en compte de vos retours, ressentis et commentaires dans votre développement	Oui	Oui	Oui
Débriefing téléphonique avant et après course	Oui	Oui	Oui
Contact téléphonique illimités (sur RDV)	Oui	Oui	Oui
Contacts par mail / Messages / WhatsApp	Oui	Illimité	Illimité
Analyse des séances d'entraînement par le coach	Séances clés	Toutes	Toutes
Réajustement du plan d'entraînement en fonctions de vos disponibilités	1 fois par semaine	Illimité	Illimité
Analyse technique vidéos de l'athlète + débriefing et correctifs	-	Oui	Oui
Accès aux Visio de groupe des Athlètes RL Sport	-	Oui	Oui
Définition et Utilisation des zones de travail selon Puissance	Si équipé : OUI	Oui	Oui
Programme renforcement musculaire général	-	Non (Option + 10€ si souhaité)	Oui
Analyse Variabilité Cardiaque (HRV) (Si équipé)	-	Non (Option + 10€ si souhaité)	Oui
Programme de préparation physique spécifique triathlon	-	-	Oui
Accès aux vidéos RL Sport spécifiques préparation physique triathlon (Google Drive)	-	-	Oui
Programme de Préparation Mentale	-	-	Oui
REMISE inscription aux Stages RL Sport Triathlon Coaching	- 10%	- 10 %	- 15 %
REMISE sur la boutique RLSport sur les produits PRECISION FUEL & HYDRATION	- 10%	- 10%	- 10%
Tarifs par mois	125 €	150 €	220 €