

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 Gestion de l'effort longue distance (PDF)	Oui	Oui	Oui
Mémo Nutrition et hydratation à l'effort (PDF)	Oui	Oui	Oui
Accès aux vidéos RL Sport de techniques et d'éducatifs 3 disciplines + RM	Oui	Oui	Oui
Prise en compte de vos retours, ressentis et commentaires	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 illimités	Oui	Oui	Oui
Accès au groupe Facebook « Athlètes RL Sport »	Oui	Oui	Oui
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	-	Oui	Oui
Programme renforcement musculaire	-	Non (Option + 10€ si souhaité)	Oui
Analyse Variabilité Cardiaque (HRV)	-	Non (Option + 10€ si souhaité)	Oui
Accès à un Stage Technique Natation (Uniquement en Suivi à l'année)	Non (Option + 15€ si souhaité)	Non (Option + 15€ si souhaité)	Oui
Programme de préparation physique spécifique triathlon	-	-	Oui
Accès aux vidéos RL Sport spécifiques préparation physique triathlon	-	-	Oui
Programme de Préparation Mentale	-	-	Oui
Avantages inscription aux Stages RL Sport Triathlon Coaching (hors transport* / hors hébergement* / hors repas*) selon stage*	- 10%	- 10 %	- 15 %
Tarifs par mois	120 €	160 €	220 €