

OBJECTIF200.-/mois
(min. 4 mois - 1x/an)**30**270.-/mois
(min. 12 mois)**50**450.-/mois
(min. 12 mois)Tous les prix en
CHF TTC**Tarifs**

Entretien préliminaire	montant utilisé pour abo. plateforme si contrat	montant utilisé pour abo. plateforme si contrat	montant utilisé pour abo. plateforme si contrat	80.-	
Cyclisme					
Diagnostic					
Test profil de puissance	✓ *	✓	✓	80.-	par test
Test paliers/Lactates	rabais 50%	1/an - tests suivants CHF 4.- par stick valide utilisé *	✓	120,00	par test
Analyse corporelle	✓	✓ *	✓	15.-	par test
Intervalle RR	✗	✗	selon projet coureur	40.-	par test
Conseil & Analyse					
Analyse test/zones entr.	✓	✓	✓	60.-	par test
Réflexion objectif	1x	2x/saison	selon projet coureur	80.-	par h.
Panification					
Planification charges	✓	✓	✓	80.-	par h.
Ajustement objectifs	✗	inclus	illimité	80.-	par h.
Plan d'entraînement					
Abonnement plateforme	✓	✓	✓	12.-	par mois
plan hebdomadaire	✗	✓	✓	80.-	par h.
Plan macrocycle	✓	✓	✓	80.-	par h.
Suivi/ajust. Valeurs	1x/mois	3x/ semaine	quotidien	80.-	par h.
Suivi/communication	2x/mois	env. 2x/ semaine	illimité	80.-	par h.
Suivi sur le terrain					
<i>Indicatif, selon lieu et disponibilité</i>					
Observation compétiton	✗	2x/saison	3x/saison	80.-	par h.
Séance individuelle	jusqu'à 2x/plan	jusqu'à 3x/an, puis - 30%	jusqu'à 15x/an, puis - 30%	80.-	par h.
Séance en groupe/ + 4 pers.	✗	jusqu'à 6x/an, puis - 30%	jusqu'à 10x/an, puis - 30%	20.-	par h./pers.
Renforcement musculaire					
Profil musculaire/1RM	rabais 30%	✓ * accès salle réglé par coureur	✓	50.-	par test
Explosivité/réactivité	✗	✗	✓	50.-	par test
Conseil & Analyse					
Analyse profil musculaire	rabais 30%	✓ *	✓	50.-	par test
Planification PPG	rabais 30%	inclus	✓	80.-	par h.
Plan d'entraînement					
Plan de musculation	1 plan gainage/stretching	par période *	par période	50.-	par période
Suivi Sur le terrain					
Séance d'initiation Force	✗	✓ * accès salle réglé par coureur	✓	120.-	par séance
Séance privée	rabais 30%	2x/an, puis rabais 30%	1x/plan	80.-	par h.
Conseil & Analyse DIVERS					
Orientation vers spécialistes (ex. nutrition, mental, etc.)	✗	✓	✓	80.-	par h.

* selon l'âge biologique

Nouvelle grille de tarifs en vigueur dès le 01.01.2024