

coach plus

SPORT EXPERIENCE

COACHPLUS.FR



NO TO RACISM
RESPECT
FAIR-PLAY

ENSEMBLE
TOGETHER
齐聚

SPORT PERFORMANCE

SPORT PERFORMANCE

Sportif amateur ou professionnel, Coach Plus vous accompagne afin d'atteindre vos objectifs sportifs... Travaillez au contact des pros sur votre approche athlétique, mentale, technique et diététique.

« La performance sportive exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement ».

Coach Plus analyse tes points forts et faibles pour t'aider à progresser. Nos programmes d'entraînement répondent aux types de compétition envisagés. Le suivi personnalisé de l'athlète pour optimiser ses performances avec nos spécialistes.

> **Sports collectifs** : football, rugby, handball, basket, volley...

> **Sports individuels** : trail, ski, cyclisme, tennis, boxe...

ATHLÉTIQUE

Coach Plus améliore les différentes caractéristiques de coordination, vitesse, explosivité, souplesse, force, endurance.

MENTAL

Coach Plus découvre et peaufine vos techniques et stratégies de préparation mentale pour l'entraîneur, le staff, le sportif.

TECHNIQUE ET TACTIQUE

Coach Plus analyse, à l'aide de la vidéo, votre geste, votre posture afin de déterminer les axes d'améliorations et créer avec les outils les sessions d'entraînement afin d'être plus performant.

Nous organisons votre stratégie afin d'être efficient.

DIÉTÉTIQUE

Coach Plus vous propose une alimentation et des habitudes nutritionnelles adaptées aux particularités de votre rythme de vie et de vos objectifs sportifs, pour une meilleure optimisation, dans les meilleures conditions.

N'hésitez pas à demander un devis dans le cadre d'un voyage sportif de perfectionnement Coach Sport Academy International. Préparer vos compétitions avec Coach Plus.



coach plus

+33 (0)6 88 33 33 05
contact@coachplus.fr
www.coachplus.fr