



COACHING TRIATHLON PERSONNALISE
Par le Triathlète Sylvain Sudrie



VOTRE COACH PERSONNEL EN TRIATHLON
Double champion du monde Longue Distance 2010 & 2016
Quintuple champion de France Longue Distance
2009 / 2011 / 2012 / 2013 / 2014



“Ensemble on accélère !”

SYLVAIN SUDRIE



COACHING TRIATHLON PERSONNALISE
Par le Triathlète Sylvain Sudrie

RENSEIGNEMENTS

*Veuillez remplir tous les renseignements demandés

PHOTO A COLLER

MONSIEUR

MADAME

NOM & PRENOM :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone :

E-mail :



VOTRE COACHING EN TRIATHLON By Sylvain SUDRIE

COACHING TRIMESTRIEL 89€ / mois

Chez nous, c'est « SANS OPTION , TOUT EST COMPRIS » !

- ◆ **Un plan d'entraînement interactif et personnalisé en natation, vélo, course à pied et PPG** adapté à votre niveau et en adéquation avec vos objectifs. Une programmation structurée vous sera conseillée pour la planification de votre saison afin d'atteindre vos objectifs de course. Vous pourrez y noter tous vos commentaires, vos sensations, watts, pulsations etc... sur chaque séance pour que votre coach affine votre progression et effectue les modifications nécessaires en temps réel.
- ◆ Le plan est personnalisé selon vos contraintes professionnelles et/ou familiales (ou autres) et **un bilan mensuel** s'effectue par téléphone avec votre coach Sylvain Sudrie pour l'étude de vos sensations / progrès d'entraînements.
- ◆ **ILLIMITE** ☎ Vous pouvez contacter votre coach Sylvain SUDRIE par email ou sms selon vos besoins et pour toutes questions !
- ◆ **Votre coach est un professionnel en Triathlon toujours en activité**, profitez de conseils techniques pour vous aider à progresser selon les disciplines et d'une expérience forte de plus de 20 années de pratique en triathlon !
- ◆ **Vous rejoindrez la #TeamSRAC** et partagerez votre passion et des valeurs sportives fortes lors des stages et sur des courses !
- ◆ **Un club STRAVA TeamSRAC** est ouvert au nom de la Team



COACHING TRIATHLON PERSONNALISE
Par le Triathlète Sylvain Sudrie

CHOISSISEZ LA DUREE DE VOTRE COACHING

Veuillez cocher la durée de coaching à régler trimestriellement :

3 mois: $3 \times 89\text{€} = 267\text{ €}$

6 mois : $6 \times 89\text{€} = 534\text{ €}$

9 mois: $9 \times 79\text{€} = 711\text{€}$

12 mois : $12 \times 79\text{€} = 948\text{€}$

Date de démarrage du coaching :

Règlement par :

Chèque

Nous vous remercions de bien vouloir nous faire parvenir l'ensemble des chèques selon la durée du forfait choisi, chèque que nous débitons à chaque début de trimestre suivant.

Par exemple, vous choisissez 6 mois de coaching, il faudra donc rédiger deux chèques d'un montant de 267€ chacun. Le premier chèque sera encaissé au démarrage du coaching, le deuxième à la fin des trois premiers mois de coaching, etc...

De libeller le(s) chèque(s) de règlement à l'ordre de « TRIATHLON SC » et de poster le dossier rempli à : TRIATHLON SC / 19A rue de la Landette / 33170 GRADIGNAN

Indiquez ici le montant total à régler pour la durée de coaching :

Fait à :

Le :

NOM & SIGNATURE :