



Préparation Physique et Performance

*Vous voulez un programme **personnalisé** et adapté pour atteindre vos objectifs?*

*Vous affichez la ferme intention de **retrouver la forme**, d'augmenter vos **performances** ?*

*Vous souhaitez **optimiser votre potentiel physique** pour être performant dans votre sport qu'il soit individuel ou collectif ?*

*Vous comptez préparer des **échéances sportives** ou un concours ?*

vous êtes sportif de hauts niveaux ou amateur ?

Alors [contactez moi](#), je vous proposerai mes services de professionnel de terrain, vous accompagnerai dans votre préparation physique et mettrai à votre disposition mon matériel spécifique.

Tests d'évaluation physique :

Test d'effort VMA et VO2 max extrapolée sur tapis de course avec analyse de la fréquence cardiaque sur pc.

Test musculaire : force et explosivité des membres inférieurs ou supérieurs avec la nouvelle technologie myotest

Test biométrique : taux de masse grasse et de masse maigre par segment corporel.

