



Entraînement en ligne

www.cedsportsante.fr

Il s'agit d'un espace en ligne personnalisé permettant de regrouper les détails de son entraînement et d'être suivi à distance !!!



- » Chacun dispose de l'ensemble de ses données et peut y accéder en permanence.
- » Plusieurs outils en ligne permettent de travailler en profondeur, dans un objectif de santé et/ou de performance.

Abonnements Mensuels	Basique	Personnalisé
Formule mensuelle (sans engagement)	9,90 €	14,90 €
Formule annuelle	60 €	96 €
Agenda	✓	✓
Ecrire au coach	✓	✓
Mode d'emploi	✓	✓
Plans d'entraînement		✓
Statistiques		✓
Tests		✓
Santé		✓
Nutrition		✓



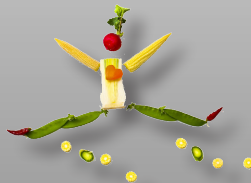
- **Agenda - Cardio** : Ecrivez toutes vos séances dans les moindres détails (Durée / temps / F.C / Vitesse / denivelé / ...).

- **Statistiques** : Suivez vos progrès à travers différentes courbes et analyses (FC / VMA / KM parcourus / ...).



- **Plan d'entraînement** : Recevez votre plan d'entraînement personnalisé ou votre fiche d'entraînement personnalisée (1 tous les 3 mois).

- **Tests** : Effectuez des tests de terrain et essayez d'améliorer vos records.



- **Santé** : Détails de vos caractéristiques Physiques et Physiologiques.

Nutrition : Conseils nutritionnels et estimation de votre bilan calorique journalier (En fonction de votre activité physique).

Ecrire au Coach : *Posez moi vos différentes questions (Entraînement / Nutrition / Récupération / ...)*

Pour plus de précisions, rendez-vous sur le site
www.cedsportsante.fr

ou au

06 89 60 65 58