

# Conception d'un programme

Votre programme d'entraînement personnalisé est établi sur mesure grâce à un entretien, un questionnaire détaillé et une évaluation de votre force physique. Ensuite, l'éducateur saura vous guider sur la voie du progrès et de la réussite tout en tenant compte différents paramètres que sont :

## Les OBJECTIFS

- La nature de votre objectif (date, caractéristiques, perte de poids, reprise, musculation du dos...) conditionnera le contenu de votre programme.

## Le NIVEAU

- Débutant, expert, amateur ou professionnel, votre programme d'entraînement sera adapté à votre niveau de départ.

## La PHYSIOLOGIE

- Vos aptitudes d'entraînement font appel à des valeurs de fréquence cardiaque ou de puissance spécifiques. Ces valeurs sont déterminées individuellement à partir de tests de laboratoire (réalisés en milieu médical) et de terrain. Nos programmes d'entraînement vous permettront de renforcer vos points forts et d'améliorer vos points faibles.

## Les DISPONIBILITES

- Nous adapterons votre programme d'entraînement à vos disponibilités familiale et professionnelle.

**L'éducateur est présent à chacune des séances** pour vous **transmettre** et vous **expliquer** votre programme d'entraînement. Il est aussi à disposition pour vous **conseiller** (gestion des séances, nutrition, récupération, ...) et vous **corriger**.

De même, vous avez tout à loisir pour **ajuster votre programme** en fonction de votre état de forme ou des aléas de la vie quotidienne (indisponibilité, maladie...).