



PACKAGE FORME

Vous ne pratiquez pas de sport ou uniquement en loisir, vous avez un abonnement dans une salle de remise en forme. Vous souhaitez des interventions à votre domicile ou tout simplement des programmes sur feuille. Ces programmes sont individualisés selon le temps, le matériel disponible...

VOTRE PROGRAMME

Vous nous donnez vos objectifs, le nombre de séances, le matériel disponible, votre niveau... et nous nous occupons du reste!!! Nous mettons en place un programme mensuel et nous faisons varier régulièrement vos exercices.

Si vous êtes inscrits dans une salle de remise en forme, nous avons la solution pour votre motivation : un programme adapté au matériel disponible et donc fini les reventes d'abonnement!!!

- **Conseils** - Prenez 1 ou 2 interventions mensuelles pour apprendre les exercices, un programme mensuel et c'est parti!!!

VOTRE COMPTE CLIENT

Tous vos programmes seront disponibles dans votre espace client ou envoyés par mail.

Client - Microsoft Internet Explorer
D:\mes docs\3p\site-internet\client\index.html

Préparation Physique pour la Performance
www.preparationphysique.net

Exemple d'espace client personnalisé pour chaque club ou sportif individuel

E-mail CALENDRIER BIENVENUE - FSE ACHENHEIM HANDBALL

Mai 2005

D	L	Ma	Me	Je	Ve	Sa
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4-10 oct 2004
11-17 oct 2004
.....

NEWS - Mail si pb ou questions
Comme il n'y a pas eu de match ce week-end, nous avons encore une semaine pleine en préparation physique.
Je serais là mardi soir pour la séance.
Bon début de semaine



NOS INTERVENTIONS

Nous vous proposons une intervention à votre domicile ou en pleine nature suivant la météo (sur un stade d'athlétisme, en forêt...).

En groupe, c'est plus sympa!!! N'hésitez pas à vous regrouper pour nos interventions jusqu'à 3-4 voire 6 personnes selon les séances pour garder tout de même une individualisation de votre entraînement.

Nous avons du matériel à votre disposition pour vous seul ou pour un petit groupe. Alors n'hésitez plus et laissez vous tenter!!!



NOS AUTRES SERVICES

Vous venez d'acquérir du matériel de musculation, de fitness etc. Nous vous montrons les astuces, les exercices et comment l'utiliser. Nous pouvons vous prendre en photos en train de faire vos exercices et ainsi avoir des programmes personnalisés.

Toutes autres demandes sont envisageables : analyse vidéo, programmes durant vos vacances...



REMISE EN FORME - BIEN-ETRE			
Fiches programme	20€ par mois sans autre engagement et 15€ pour un forfait de 10 programmes		
Interventions Spécial particulier		A la séance	Forfait 10 séances
	1 à 2 personnes	50€*	450€ soit 45€/séance*
	3 à 6 personnes	20€ par personne	17€ par personne
		15€ par personne	
	une séance dure entre 1h00 à 1h30		
Remises	-15% pour 2 prestations (interventions + programmes)		

NOS TARIFS

* Tarif pour la CUS sinon varie suivant le lieu de l'intervention (sur devis).

- La société 3P se réserve le droit de regrouper plusieurs sportifs individuels pour les interventions sur le terrain afin d'avoir une dynamique de groupe.
- Tous nos tarifs sont TTC. Les prestations (sauf forfaits) se payent mensuellement et les forfaits en 3 fois sans frais.



EXEMPLE PROGRAMME PLEINE FORME* - 3x par semaine pendant 1 mois

Jour	Echauffement	Abdos	Gainage- Lombaire	Bas du corps	Haut du corps
Lundi	Corde à sauter 5-10 min ou Footing 15 min				
		Décoller juste les épaules du sol.	Corps tendu, se reposer sur les coudes et les pieds. Maintenir la position.	Travail intérieur et extérieur des cuisses.	Faire des pompes en équilibre sur le ballon.
		4 x 12 repets	2 x 20 sec	2 x 12 repets chaque jambe	2 x 12 repets
		Semaine 2 5 x 15 repets	3 x 30 sec	2 x 15 repets chaque jambe	3 x 15 repets
		Semaine 3 5 x 20 repets	3 x 40 sec	2 x 20 repets chaque jambe	4 x 15 repets
Semaine 4 6 x 20 repets	3 x 50 sec	2 x 25 repets chaque jambe	4 x 20 repets		
Mercredi	Corde à sauter 5-10 min ou Footing 15 min				
		Faire l'essuie-glace avec les jambes pliées.	Corps tendu, se mettre côté et se reposer sur un coude et un pied. Monter et descendre le bassin.	Allonger sur le dos avec les jambes relevées sur le ballon. Relever le bassin.	Allonger sur le ventre, Mains croiser sous le menton. Décoller les le haut du corps et les jambes.
		Un parcours = 15 fois chaque exercice. A effectuer 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
		Un parcours = 15 fois chaque exercice. A effectuer 2 x 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
		Un parcours = 20 fois chaque exercice. A effectuer 2 x 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min			
Un parcours = 20 fois chaque exercice + maintien 20 sec la position. A effectuer 2 x 2 parcours. Récupération entre les exercices = 30s et entre les 2 x = 3 min					
Vendredi	Corde à sauter 5-10 min ou Footing 15 min				
		Décoller juste les épaules du sol.	Exercice de gainage sur le ballon de gym. Maintenir la position.	Travail avant et arrière de s cuisses.	Faire des pompes en équilibre sur le ballon.
		4 x 12 repets	2 x 15 sec	2 x 12 repets chaque jambe	2 x 12 repets
		Semaine 2 5 x 15 repets	3 x 20 sec	2 x 15 repets chaque jambe	3 x 15 repets
		Semaine 3 5 x 20 repets	3 x 30 sec	2 x 20 repets chaque jambe	4 x 15 repets
Semaine 4 6 x 20 repets	3 x 30 sec	2 x 25 repets chaque jambe	4 x 20 repets		

