



PACKAGE RUNNING

Vous pratiquez régulièrement la course à pied. Vous voulez passer un cap ; structurer votre programme d'entraînement, planifier avec de réels objectifs, utiliser au mieux votre cardio fréquence-mètre...

VOTRE PROGRAMME

Nous vous proposons un entraînement mensuel suivant vos disponibilités, votre lieu d'entraînement (piste ou pleine nature). Tout sera pris en compte pour programmer au mieux votre entraînement.

Nous vous conseillons de rajouter des séances de préparation physique (PPG) avec des fiches mensuelles en incorporant le matériel disponible.

Nous vous proposons 2 types de suivi ; un pack tout compris qui regroupe toutes les séances de course, de PPG et votre fiche d'allure (voir plus bas) et un suivi simple avec uniquement des séances de course auquel on peut rajouter des fiches de PPG ...

		TYPE	SEANCES			TYPE	SEANCES
Mai - Nicolas DELPECH	2005	1 <i>Dim</i>	REPOS	REPOS		16 <i>Lun</i>	
		2 <i>Lun</i>	VMA	20' échauffement + éducatifs + 4 x 100 m en 18" R= 50 + 50 + 3 x (6 x 200 en 37"5 r=35") R = 3' (1' marche + 2' trot) + 10' Récup		17 <i>Mar</i>	
		3 <i>Mar</i>	Footing	60' footing à 5'/km		18 <i>Mer</i>	
		4 <i>Mer</i>	Seuil Ana	50' footing + 2 tours en 10' + 3 tours en 15' + 2 tours en 10' R=3' + 10' Récup		19 <i>Jeu</i>	
		5 <i>Jeu</i>	REPOS	REPOS		20	
		6 <i>Ven</i>	Footing	55' footing + éducatifs + 10 x 100m en 19" r= 50 & 50 + 5' récup.			
		7 <i>Sam</i>	Footing Sortie Longue	2h00' footing très facile + 2 tours plan d + 1 tour en 5' (ravito obligatoire - 500m de balise -)			
		8 <i>Dim</i>	REPOS	REPOS			
		9 <i>Lun</i>	VMA	50' é + 1' + 10'			
		10 <i>Mar</i>	Allure Mara Seuil +	20' f + 4 l + 2 l		25 <i>Mer</i>	
		11 <i>Mer</i>	Footing	1h30'		26 <i>Jeu</i>	
		12 <i>Jeu</i>	REPOS	REPOS		27 <i>Ven</i>	
		13 <i>Ven</i>	Stade	20' échauffement + éducatifs + 4 x 100 m en 18" R= 50 + 50 + 6 x 1000 en 3'54' r = 3' + 10' Récup		28 <i>Sam</i>	
		14 <i>Sam</i>	Footing	60' footing + 10' gainage		29 <i>Dim</i>	
		15 <i>Dim</i>				30 <i>Lun</i>	
					31 <i>Mar</i>		

Exemple de plan mensuel d'un suivi simple



NOS INTERVENTIONS

Nous vous proposons des tests VMA (avec un regroupement de plusieurs personnes possibles), des séances de PPG, des séances de technique course afin d'améliorer votre qualité de course et donc une économie d'énergie.

Pour nos interventions nous vous conseillons de vous regrouper jusqu'à 6 personnes pour des **séances dynamiques et plein de bonne humeur.**



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

D1	Lu	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				

PROGRAMME d'ENTRAINEMENT

4-10 oct 2004
11-17 oct 2004

NEWS - Mail si pb ou questions

Comme il n'y 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



VOTRE FICHE D'ALLURES

Suite aux tests VMA, nous vous proposons une fiche avec vos allures de course : vous aurez en un clin d'oeil vos temps de cours, votre pourcentage VMA et votre fréquence cardiaque pour chaque séance type de course à pied.



Préparation Physique pour la Performance

3P - www.preparationphysique.net

Fiche individuelle COURSE 2004-2005

Nicolas DELPECH

Test VMA : 18/04/1975

Age	30	Taille	1,74	Poids	65
-----	----	--------	------	-------	----

FC Max théorique	191	VMA	20,0
Estimation VO ₂ max	70		

Meilleurs CHRONOS	1km	5km	10km	Semi-marathon	Marathon	100km
	?	?	?	?	?	?

Capacité aérobie Tps au 400m	80%	01'30",00	Régénération Récupérat	70%	01'42",86
FC aérobie	174		15-25 Km	FC	159

Entretien Tps au 400m	85%	01'24",71	Capacité anaérobie	
allure marathon 15-25 Km	FC	182	FC seuil anaérobie	172

SEANCE ANAEROBIE LACTIQUE

Puissance Anaérobie Lactique - PAL - Séance Longue						
Volume Répétitions = 300-400m . R Répétitions = 3-8 min - 30"-3min						
Volume Série = 1000-2000m . R série = 8-12 min 5-30 min						
Intensité	150m	200m	250m	300m	350m	400m
135% VMA	20",00	26",67	33",33	00'40",00	00'46",67	00'53",33

Capacité Anaérobie Lactique - CAL - Résistance				
Volume Répétitions = .500-1000m . R Répétitions =2'30-5 min même 2'				
Volume Série = 2000-4000m . R série =6-8 min				
Intensité	500m	600m	800m	1000m
105% VMA	01'25",71	01'42",86	02'17",14	02'51",43

SEANCE AEROBIE

Intervalles Moyens et Courts				
Volume Série = 6-8Km . R série = 45"-1 min				
FC	205			
Intensité	100m	150m	200m	250m
100%	00'18",00	00'27",00	00'36",00	00'45",00
110%	00'16",20	00'24",30	00'32",40	00'40",50
Intensité	300m	350m	400m	
100% VMA	00'54",00	01'03",00	01'12",00	
110% VMA	00'48",60	00'56",70	01'04",80	

Intervalles Moyens et Longs				
Volume Série = 10-12Km . R série = 2'30-3 min				
FC	189		197	
Intensité	1000m	1200m	1500m	2000m
90%	03'20",00	04'00",00	05'00",00	06'40",00
95%	03'09",47	03'47",37	04'44",21	06'18",95
Intensité	2500m	3000m		
90%	08'20",00	10'00",00		
95%	07'53",68	09'28",42		

Fractionné					
FC	189		205		
Intensité	10"/10"	15"/15"	20"/20"	30"/30"	1'/1'
90%	50	75	100	150	300
100%	56	83	111	167	333
110%	61	92	122	183	367
120%	67	100	133	200	400
130%	72	108	144	217	433

Estimation temps distance	2000		3000		5Km		10km		Semi-marathon		Marathon	
FC	208	202	205	197	197	189	189	182	186	174	180	167
Tps	05 min:53 sec	06 min:07 sec	09 min:00 sec	09 min:28 sec	15 min:47 sec	16 min:40 sec	33 min:20 sec	35 min:18 sec	1h:08min	1h:15min	2h:30min	2h:42min
moyenne de (Km/h)	20,4	19,6	20,0	19,0	19,0	18,0	18,0	17,0	17,6	16,0	16,8	15,0



TARIFS

Nb entraînements	2/sem	3/sem	4/sem	Au-delà
Pack tout compris	25€/mois	50€/mois	75€/mois	Sur devis
Suivi simple	15€/mois	35€/mois	60€/mois	Sur devis
Fiches PPG - Stretching - muscu ...	15€ par fiche avec un suivi simple sinon 20€ sans autre engagement			
Interventions PPG, Technique course...		A la séance	Forfait 10 séances	Forfait 20 séances
	1 à 2 personnes	50€*	450€ soit 45€/séance*	800€ soit 40€/séance*
	3 à 6 personnes	20€ par personne	15€ par personne	10€ par personne
une séance dure entre 1h00 à 1h30				
Spécial RUNNER 1 test VMA + fiche d'allures VMA et FC	A partir de 4 athlètes	10 à 19 athlètes	A partir de 20 athlètes	
	15€ par personnes	12€ par personnes	10€ par personnes	
Remises	-15% pour 2 prestations			

* 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.



NOS REFERENCES

Nous avons des références dans différents sports : football, tennis (2^{nde} série), handball (niveau national) et athlétisme (niveau international).

Nous travaillons avec des coureurs sur route de tous niveaux à distance pour les plans d'entraînement mais surtout pour planifier au mieux les différents types de séance, travailler la technique course et enfin pour faire de la préparation physique adaptée à votre discipline et à votre matériel.

Nous nous occupons actuellement d'une « team » kenyane sur route de niveau international, Nous travaillons surtout sur la préparation physique et sur la technique course. Voici quelques références du groupe qui s'entraîne 2 fois par jour :

- Chez les hommes, moins de 29' au semi-marathon dont un athlète en 61' au semi-marathon (objectif = qualification au mondial de 2005 sur 5000m piste) et un autre en 8'10" au steeple et 8ème aux mondiaux de cross.
- Chez les femmes, 10km en 31-32' dont une athlète en 8'40" au 3000m Chargé de la préparation physique et de la technique course



PAROLE DE COACH

Jean-Michel Diringier - Entraîneur de Medhi Baala - Vice-champion du monde du 1500m en 2003

"Nicolas Delpech est un entraîneur qui a su amener à un niveau très intéressant de jeunes athlètes au talent moyen. Les résultats obtenus dénotent un réel savoir faire tant dans le domaine technique que dans la gestion de la motivation des athlètes et d'un groupe.

Depuis plusieurs années, je suis le témoin du sérieux et de la compétence de Nicolas. Malgré son jeune âge, il dispose aujourd'hui d'une grande expérience terrain dont il va forcément tirer bénéfice dans le domaine de la préparation physique."