



FORFAIT COMPÉTITIONS, PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION (5 RENCONTRES DE 40 MINUTES) @ 280\$/ FORFAIT

CREATE THE ROAD MAP FOR YOUR TRAINING & LIFE STYLE

- Quoi manger, boire :
 - a) Avant un entraînement
 - b) pendant un entraînement
 - c) après un entraînement
- Nutrition focus sur la performance. Plan pré-compétition / jour de compétition et / après compétition.
- Retour sur les progrès / Ajustement du plan d'action
- Mise à jour des enseignements (questionnements, nouveaux outils etc...)