



COACHING TRIATHLON PERSONNALISE

Par le Triathlète Sylvain Sudrie



## VOTRE COACH PERSONNEL EN TRIATHLON

Double champion du monde Longue Distance 2010 & 2016

Quintuple champion de France Longue Distance

2009 / 2011 / 2012 / 2013 / 2014



*“ Ensemble on accélère ! ”*

**SYLVAIN SUDRIE**



**RENSEIGNEMENTS**

*\*Veuillez remplir tous les renseignements demandés*

PHOTO A COLLER

MONSIEUR

MADAME

**NOM & PRENOM :**

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone :

E-mail :



**VOTRE COACHING EN TRIATHLON By Sylvain SUDRIE**

**COACHING TRIMESTRIEL 89€ / mois**

**Chez nous, c'est « SANS OPTION, TOUT EST COMPRIS » !**

- ◆ **Un plan d'entraînement interactif et personnalisé** en natation, vélo, course à pied et PPG adapté à votre niveau et en adéquation avec vos objectifs. Une programmation structurée vous sera conseillée pour la planification de votre saison afin d'atteindre vos objectifs de course. Vous pourrez y noter tous vos commentaires, vos sensations, watts, pulsations etc... sur chaque séance pour que votre coach affine votre progression et effectue les modifications nécessaires en temps réel.
- ◆ Le plan est personnalisé selon vos contraintes professionnelles et/ou familiales (ou autres) et **un bilan mensuel** s'effectue par téléphone avec votre coach Sylvain Sudrie pour l'étude de vos sensations / progrès d'entraînements.
- ◆ **ILLIMITE** ☞ Vous pouvez contacter votre coach Sylvain SUDRIE par email ou sms selon vos besoins et pour toutes questions !
- ◆ **Votre coach est un professionnel en Triathlon toujours en activité**, profitez de conseils techniques pour vous aider à progresser selon les disciplines et d'une expérience forte de plus de 20 années de pratique en triathlon !
- ◆ **Vous rejoindrez la #TeamSRAC** et partagerez votre passion et des valeurs sportives fortes lors des stages et sur des courses !
- ◆ **Un club STRAVA TeamSRAC** est ouvert au nom de la Team



## COACHING TRIATHLON PERSONNALISE

Par le Triathlète Sylvain Sudrie

### CHOISISSEZ LA DUREE DE VOTRE COACHING

Veillez cocher la durée de coaching à régler :

3 mois : 3x89€ = 267 €

6 mois : 6x89€ = 534 €

9 mois : 9x79€ = 711€

12 mois : 12x79€ = 948€

Date de démarrage du coaching :

Règlement par :

Chèque

Virement

IBAN : FR76 1330 6000 1223 0934 7575 561 AGRIFRPP833

De libeller le(s) chèque(s) de règlement à l'ordre de « TRIATHLON SUDRIE COACHING »

et de poster le dossier rempli à : SUDRIE COACHING / 40 RUE DE BARICOT / 33170

GRADIGNAN

Fait à :

Le :

NOM & SIGNATURE :