

Personal Training : Compétiteurs Ski-Alpinisme

Préparation Physique

- Bilan de Santé & Condition Physique
- Séances de Fitness à paillettes
- Monitoring
- Bilan final

Plan d'Entraînement

- Programme hebdomadaire
- Suivi
- Conseils de Préparation
- Tactique de Course

Technique

- Formation Compétition Ski-Alpinisme
- Formation Technique Ski de Randonnée

Préparation Mentale

- Te mettre dans un état de Haute Performance : confiance en soi, estime de soi, motivation
- Améliorer tes capacités cognitives : vitesse de réflexion et d'action
- Reprogrammer tes attitudes négatives : stress d'avant course, pression, peur du vide, etc.