qln training

merite tes watts

Nos offres de suivi d'entrainement

Toutes nos formules sont équivalente en terme de contenu, le service est toujours le même. La seule différence c'est qu'on considère que plus votre catégorie/niveau est élevé plus on passe de temps pour vous proposer un service de qualité.

Parce que chez *qln training* on ne conçoit vraiment pas de proposer des copier-coller de plannings d'entrainement, et encore moins de limiter les contacts à un certain nombre de sms par mois.

Notre engagement sera toujours à la hauteur du votre.

Voilà un petit aperçu de ce que nous vous proposons en suivi d'entrainement, tout ce qui est listé ci-dessous est compris dans nos tarifs.

TrainingPeaks premium : Parce qu'on souhaite vous offrir le meilleur de ce qui se fait en terme de suivi, de programmation, d'analyse, on à choisi TrainingPeaks. C'est une solution facile d'accès (site internet et appli mobile), qui propose tout ce dont on a besoin :

⇒ Planification annuelle intégrée

⇒ Programmation des séances

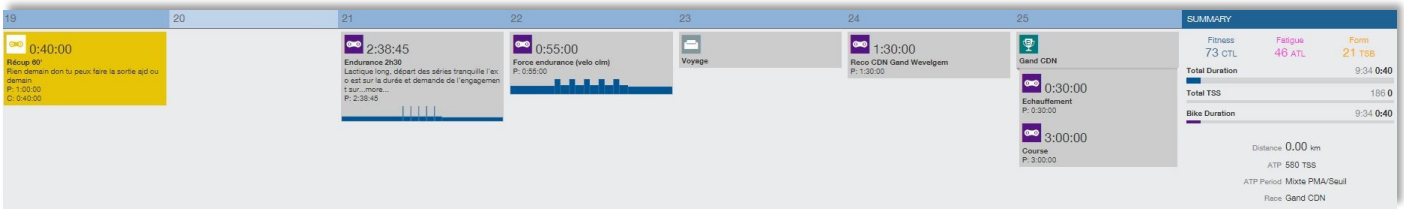
⇒ Carnet d'entrainement

⇒ Analyse de séances

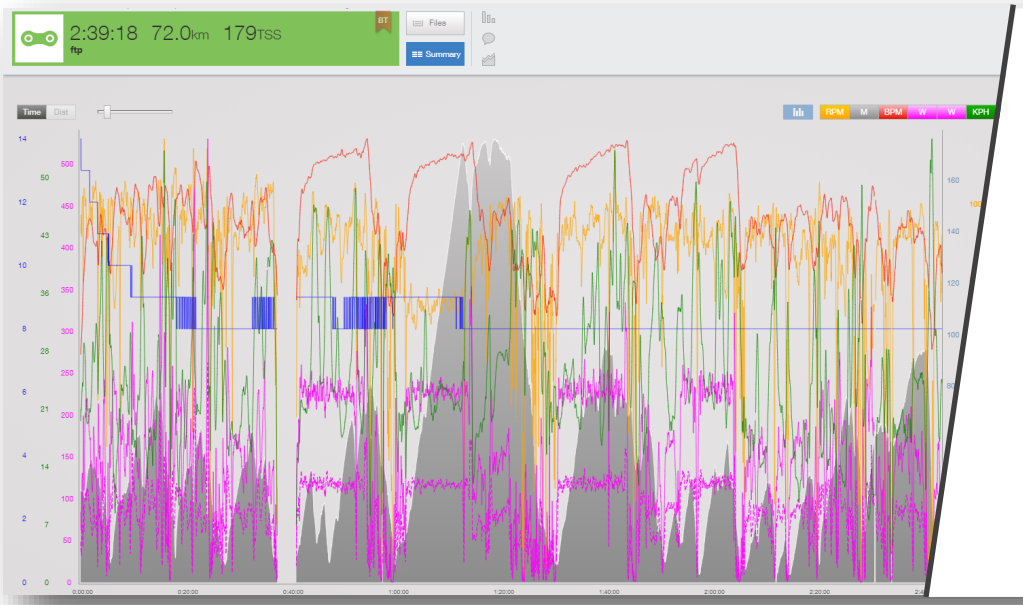
TRAINING PEAKS™

Week	Weeks to Event	Event	Priority	Period	TSS	Completed	Ramp Rate	Details	Fitness (CTL) ATP	Fitness (C
April										
2 - 8	9	CDF Pujols		Seuil (cap. ftp)	220	0	-2		45	
9 - 15	8	Rof Maine et loir		PMA (puiss.)	390	0	2		46	
16 - 22	7	(P) Championnat 29 Omnium,CA Calan		PMA (puiss.)	460	0	3		49	
23 - 29	6	(P) Championnat 29 Piste		PMA (puiss.)	530	0	4		53	
30 - May 6	5	ROF Janzé,CA Quimperlé		PMA (puiss.)	220	0	-3		50	
May										
7 - 13	4	CDF Izernore		Race	290	0	-1		49	
14 - 20	3	ROF Normandie ,CA Plerin		Récup	170	0	-4	Récup et début bloc piste Prepa Poursuite	45	
21 - 27	2			PMA (puiss.)	300	0	0	Prepa Poursuite	45	
28 - Jun 3	1	(P) Challenge 29 Piste Quimper,Challenge 29 Plogastel		PMA (puiss.)	300	0	0	Prepa Poursuite	44	

Planification annuelle : Planifier votre saison à long terme, en fonction de vos objectifs, de vos besoins et des contraintes auxquelles vous faites face. Il est important pour nous d'être capable de prévoir en avance pour mieux anticiper les problématiques et d'avoir la capacité de faire des choix judicieux pour programmer vos séances et optimiser vos performances.



Programmation des séances à la semaine : Vous n'aurez pas votre planning 6 mois en avance. Chaque début de semaine, vous aurez vos séances de la semaine, en fonction des entrainements passés et des contraintes de la semaine à venir. Bien sur ces séances seront adaptées en fonction de l'analyse de vos séances de la semaine passée pour coller au plus prêt à vos besoins.



Analyse des séances :

Parce que pour pouvoir ajuster et programmer on prend le temps nécessaire pour analyser toutes les séances dont on à besoin. Et le mieux dans tout ça c'est que vous aussi vous pourrez le faire vous même grâce à TrainingPeaks.

Contacts et ajustements : Illimités. Parce que pour être productif, on à besoin de vous connaitre et d'échanger avec vous. C'est pour nous un élément essentiel de notre travail si ce n'est le plus important. Vous n'êtes pas que des chiffres, des valeurs de watts, ou de fréquence cardiaque. C'est vous qui êtes au centre du processus et on ne veut surtout pas oublier ça. C'est pourquoi on ne pose pas vraiment de limite au coup de téléphone ou aux mails, ou à quoi que ce soit d'autre qui peut nous permettre de vous aider à progresser sur le vélo.

Vous trouverez ci-dessous un tableau simple regroupant nos tarifs.

	Jeunes –18ans	Cyclosport Pass'cyclisme 3/2ème Cat. FFC	1er Cat. Elite
Tarif au mois	100€	130€	160€

Prenez contact avec nous !

contact@qlntraining.fr