

## FORFAITS BATTERIE DE TESTS

### Batterie de tests complète :

(vitesse + détente + puissance jambes  
et bras + déséquilibre droite/gauche + VMA ) 120 €/pers.  
À partir de 10 personnes 115 €/pers  
À partir de 20 personnes 110 €/pers.

### Batterie de tests complète sans VMA :

(vitesse + détente + puissance jambes  
et bras + déséquilibre droite/gauche) 100 €/pers.  
À partir de 10 personnes 95 €/pers  
À partir de 20 personnes 90 €/pers

### Batterie de tests réduite :

(vitesse + détente + puissance jambes et bras) 80 €/pers.  
À partir de 10 personnes 75 €/pers  
À partir de 20 personnes 70 €/pers

Des tarifs pour des batteries de tests adaptées  
pourront être étudiés à la demande.

## Performance - Coaching.fr

vous propose également un suivi et un  
encadrement de votre préparation physique.

## FORFAITS SUIVI SUR 12 MOIS

1 séance /sem Performance - Coaching.fr assurera le  
suivi sur 12 mois pour 75€ mois  
2 séances /sem Performance - Coaching.fr assurera le  
suivi sur 12 mois pour 145€ mois  
3 séances et plus.... Nous consulter...!!!

## SEANCE COMPLEXE

### Condition Physique

25€/séance (inférieur à 30 min), 35€ (supérieur à 30min)

### Récupération-Réhabilitation-Antidouleur

20€/séance



« Faites confiance à l'expérience  
alliée à la technologie... »



## Performance - Coaching.fr

SERRIERE STEPHANE

Tel 06.47.89.81.76

[serriere.st@performance-coaching.fr](mailto:serriere.st@performance-coaching.fr)

<http://www.performance-coaching.fr>

## Performance - Coaching.fr



« Les outils du Haut  
niveau au service  
de Tous »



# Performance - Coaching.fr

## VITESSE



- Temps au 10, 20, 30 mètres
- Temps de contact
- Temps de suspension



## DETENTE

- Contre Mouvement Jump
- Squat Jump
- Drop Jump
- Réactivité (Plio)
- Indice de Détente
- Indice Vittori
- Indice de Fatigue



**EVALUER**



**ANALYSER**

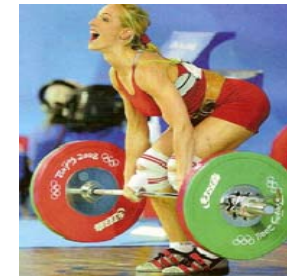


**PERFORMER**



## FORCE / PUISSANCE

- Développé Couché
- 1/2 Squat
- Profil DC
- Profil 1/2 Squat



## ENDURANCE

- Test VMA 45/15
- Orientation Volume
- Orientation Intensité
- Suivi Logiciels

