

DEVENEZ UN ATHLÈTE D'ÉLITE

**ENTRAÎNEMENT CIBLÉ
POUR SPORTIF**

DEVENEZ UN ATHLÈTE D'ÉLITE

ENTRAÎNEMENT CIBLÉ POUR SPORTIF



STEVE BACON
Spécialiste en préparation
physique pour athlète



**GRÂCE À UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ À
VOTRE SPORT, VOUS OBTENEZ UNE CONDITION
PHYSIQUE HORS PAIR QUI AMÉLIORERA
VOS PERFORMANCES, ET CE, EN PEU DE TEMPS.**

PRÉVENTION DES BLESSURES

J'utilise des tests physiques relatifs à votre sport pour identifier vos faiblesses afin d'augmenter vos performances en une courte période de temps. De cette façon, je diminue de 90 % le risque de blessures grâce à un programme d'entraînement évolutif basé sur les résultats des tests.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL ET SPÉCIFIQUE

Par la suite, j'utilise des entraînements spécifiques à votre sport pour améliorer différentes qualités physiques telles que force, vitesse et puissance. Ceci améliorera votre temps de réaction ainsi que votre système énergétique.

NUTRITION SPORTIVE

Je fais une évaluation nutritionnelle de chaque athlète en début de saison qui a pour but la perte de gras et l'augmentation de la masse musculaire. On obtient ainsi une amélioration des performances, de la condition physique et de la concentration.

Saviez-vous que 75 % des résultats proviennent d'une saine alimentation? Si aucune attention n'est portée sur l'alimentation, des problèmes importants risquent de se manifester éventuellement.

ÇA VOUS INTÉRESSE? Les entraînements se font en privé ou semi-privé ou peuvent être effectués sans supervision en suivant un programme pré-établi. Toutefois, l'entraînement avec supervision donne de meilleurs résultats. D'ailleurs, plus vous augmentez le nombre de sessions sous ma supervision, plus vous augmentez les chances d'atteindre vos objectifs et de devenir l'athlète d'élite que vous avez toujours voulu devenir. Si vous avez des questions, contactez-moi au 819 850-2400 ou écrivez à sbacon@clubsuperforme.com.



clubsuperforme.com

819 850-2400

Le goût du
dépassément

