



# Pack Performance Sport & Nutrition

ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS PHYSIQUES DURABLEMENT

## 640 EUR

8 séances de 60 min + plan nutrition | Coaching visio

### POUR QUI ?

Pour les sportifs amateurs ou confirmés : perte de poids, prise de masse, endurance, santé. Plan nutrition inclus. Coaching 100% en ligne.

### PROGRAMME DETAILLE

- S1 — Bilan complet : objectifs SMART, niveau, contraintes, historique
- S2 — Remise du programme d'entraînement sur-mesure + explications
- S3 — Bilan nutritionnel et remise du plan alimentation personnalisée
- S4 — Coaching mental sportif : motivation profonde et routine pre-performance
- S5 — Ajustement programme après 4 semaines de pratique
- S6 — Gestion des plateaux, relances et dépassement de soi
- S7 — Ajustement nutritionnel avancé et progression des performances
- S8 — Bilan final, nouveaux objectifs et plan d'autonomisation

### CE QUI EST INCLUS

- \* 8 séances individuelles de 60 min (visioconférence)
- \* Appel découverte gratuit de 20 min + bilan morphologique
- \* Programme d'entraînement sur-mesure (PDF détaillé)
- \* Plan nutritionnel personnalisé selon vos objectifs (OFFERT)
- \* Coaching mental : motivation, dépassement de soi, gestion des blocages
- \* Suivi des performances et ajustements en temps réel
- \* Suivi par email entre les séances

**BONUS : Plan nutritionnel complet personnalisé (valeur 120 EUR) inclus**

**APPEL DECOUVERTE GRATUIT — 20 MIN**



# Pack Performance Sport & Nutrition

Echangeons 20 minutes pour faire connaissance et voir si le coaching vous convient. Sans engagement, en visio.

*renaud.altmeyer@gmail.com | 06 67 64 19 50 | naissens-coaching.fr*