Personnalisation : Une adaptation suivant vos contraintes, votre histoire, parce ce que chacun est unique

Aujourd'hui tout va très vite et l'individu se plaint souvent de manquer de temps. Pour réussir et durer en triathlon, il faut aussi réussir à conjuguer vie privée et vie sportive. La charge d'entraînement se doit d'être au plus proche de vos capacités afin de créer des adaptations positives et éviter les blessures. Le plan d'entraînement proposé prendra en compte ces aspects et sera en perpétuelle évolution suivant votre progression et vos contraintes.

Exemples concrets :

- Questionnaire afin de mieux vous connaître : antécédents de blessures, passé en triathlon ou d'autres activités sportives, charge d'entraînement…
- Prise en compte de votre emploi du temps, optimisation des séances en fonction du temps que vous disposez et de celui que vous accordez à vos entraînements ! Et oui, il faut que ces deux temps soient différents pour conjuguer vie privée et sportive !
- Vous partez en vacances d'hiver à la montagne : quelles solutions trouver ensemble pour continuer la préparation ? Quelles charges d'entraînement proposer avant et après sachant que là bas vous ne ferez probablement pas de de vélo, mais peut être du ski de fond, etc…

EFFICIENCE TRIATHLON TRAINING ET®