

Contenu des séances

Course: Entraînement basé sur les besoins spécifiques au football en terme de déplacements, de situation de match, et du type de filière énergétique utilisée.

Planification selon un horaire de 2 fois semaines.

Musculation: Séances construites en fonction des réalités du football. Basé sur des principes de puissances, de force et d'une représentation réelle des défis présents sur le terrain.

Crois-tu avoir ce qu'il faut?



**La compétition
attire les champions.**

**Guillaume et
Dominic
Préparateurs
physiques**



Courage Détermination

L'entraînement est un outil très important pour le succès des athlètes. Il est le reflet d'un désir de performance, de dépassement et d'une quête continue vers la perfection. C'est grâce aux valeurs



véhiculées par l'entraînement qu'un athlète peut atteindre le niveau de performance optimal.

Persévérance Ténacité

TARIFS

Entraînement de course 8-9 semaines durant l'été. Débutant en juin, se terminant en août. 2 X semaine.	60 \$
Programme de musculation pour la période d'entraînement d'été.	130 \$
Entraînement privé de tous genres.	20 \$/ heure
Musculation et course pour l'été	175 \$

Construire un rêve



Guillaume Senécal
Bac en intervention sportive
Université Laval

Dominic Tessier
Bac en éducation physique et à la santé
Université de Sherbrooke

Pour nous joindre

Guillaume
Courriel:
gsenecal23@hotmail.com

Dominic
Courriel:
dominic.tessier51@videotron.ca
Téléphone: 514-791-7083

