

TEP SPORT

TRAVAIL _ EXPERTISE _ PERFORMANCE

PREPARATION PHYSIQUE

QUI SOMMES NOUS ?

Objectif de la salle : Accompagner clubs et sportifs en leur proposant du matériel et un suivi professionnel pour ainsi optimiser la performance et la progression individuelle.





Améliore tes performances grâce au suivi individuel

PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

TRAVAIL SUR LES BESOINS SPECIFIQUES DU JOUEURS

(puissance, vitesse, réathlétisation, technique, cogntion)



MATERIEL DE MESURE ET D'*ANALYSE*

(plateforme de force, capteur de vitesse,
tests de force, tests de puissance)

BILAN COMPLET + SUIVI EVOLUTIF







DEVELOPPEMENT DU JEUNE JOUEUR

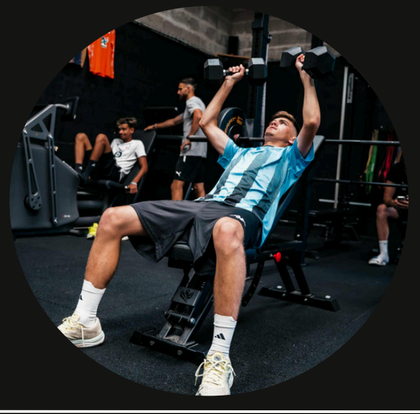
Objectif :

Construire des bases physiques et motrices du futur joueur

Axes de travail :

- *Coordination & motricité (apprendre à bouger efficacement)*
- *Vitesse & réactivité (développement de la gestuelle de course)*
- *Gainage & posture (prévenir les déséquilibres et les mauvaises habitudes)*
- *Approche ludique (apprentissage par le jeu et le plaisir)*
- *Découvert d'un nouveau système d'entrainement individuel*
- *Travailler de façon différente certain aspect (cognition)*

"AVANT DE FAIRE DES ATHLETES, FORMONS DES ENFANTS BIEN COORDONNES? EQUILIBRES ET CONSCIENT DE LEUR CORPS"







PREPARATION PHYSIQUE CLUB

SEANCE COLLECTIVE

Ensemble d'exercice sous forme circuit avec possibilité de choisir le thème de la séance (cardio, prévention, puissance ou séance global).

TESTING CLUB

Analyser les qualités physiques de chaque joueur pour orienter le travail individuel



STAGE DE PREPARATION PHYSIQUE



PREPA ESTIVALE

JUIN -JUILLET
Stage collectif pour préparer la saison à venir



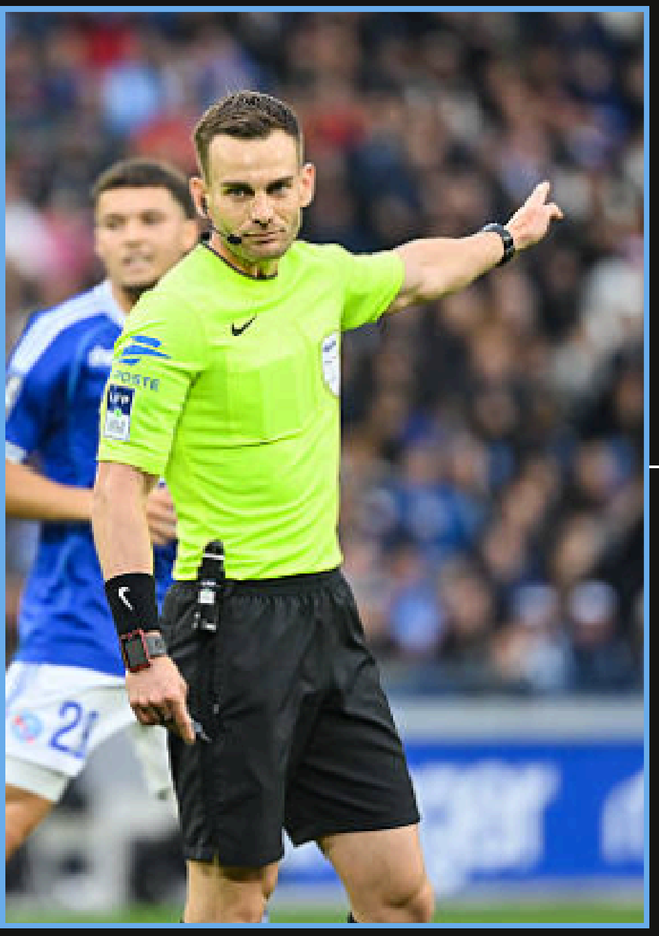
STAGE VACANCES

VACANCES SCOLAIRES
Stage jeunes pour développer les qualités individuelles



PREPA HIVERNALE

DECEMBRE JANVIER
Entretenir les qualités physiques durant la trêve



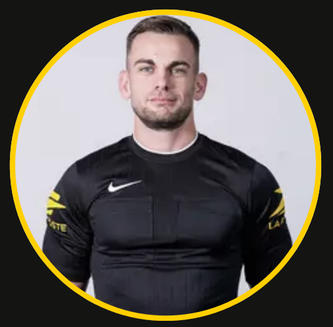
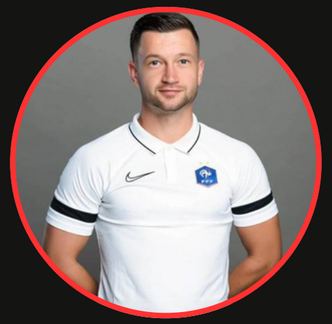
SUIVI À DISTANCE

SUIVI DE LA CHARGE D'ENTRAINEMENT ET PLANIFICATION DES CONTENUS DE SEANCESUIVI à DISTANCE

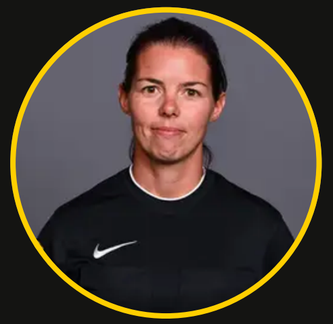
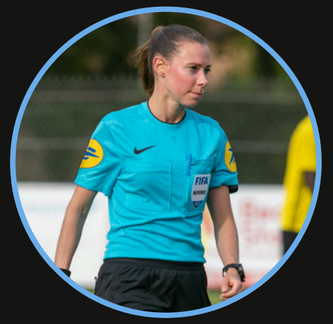
SEANCE INDIVIDUELLE

SEANCE SPECIFIQUE AVEC UN COACH SPECIALISE EN PREPARATION DES ARBITRES DE HAUT NIVEAU

PREPARATION PHYSIQUE ARBITRES



NOUVEL ESPACE DE RECUPERATION

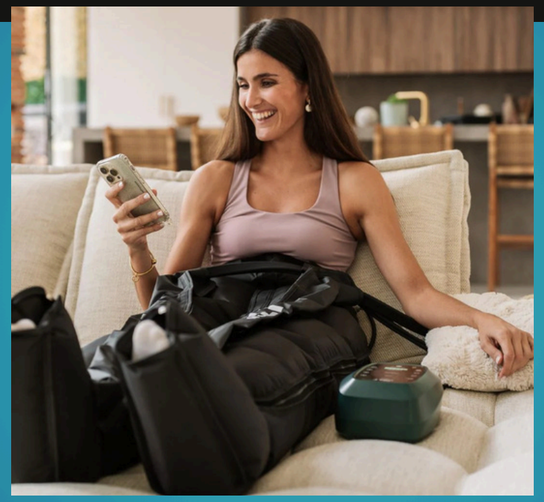
Offrez à vos joueurs les moyens de performer tout au long de la sauna grâce aux installations qui nous possédons. Un atout majeur pour optimiser la récupération de vos joueurs et ainsi limiter la fatigue et l'apparition de blessures.

Réservez votre créneau

Découvrez nos différents parcours sportifs



SAUNA
Détend les muscles, favorise la relaxation et l'élimination de toxines



PRESSOTHERAPIE
Accélère le retour veineux, diminue les gonflements et optimise la récupération



BAIN FROID
Réduis les courbatures, réduis les douleurs et aide le corps à rester frais et performant



TEP_SPORT

Suivez nous sur les réseaux sociaux pour regarder les différents contenus que nous proposons.

07 89 23 53 73

N'hésitez à nous contacter pour plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous.

CONTACT

tep-sport.com
contact@gmail.com
3 bis rue Clément Ader
37270 Montlouis-sur-loire

PROFITEZ DE -20% ET D'AUTRES AVANTAGES SUPPLEMENTAIRES SUR NOS DIFFERENTES PRESTATIONS

TEP SPORT
TRAVAIL - EXPERTISE - PERFORMANCE

X

DISTRICT INDRE ET LOIRE FFF



TEP SPORT

VOUS REMERCIE

A bientôt





