

PRÉPARATION

PHYSIQUE – MDC 2025

Atteignez votre meilleur niveau pour la prochaine saison !



Small Group Training

- 10 SÉANCES
- JUSQU'À 6 PARTICIPANTS
- TOUS LES JEUDIS (À PD 16 JANVIER 2025)

REJOIGNEZ-NOUS

Delencre Nicolas

- NICO@NICO-GROUP.BE
- +32 475 91 61 81

PRÉPARATION PHYSIQUE MDC 2025

PRÉSENTATION PERSONNAL TRAINER



ALEXANDRE KESTELOOT PERSONNAL TRAINER & COACH MENTAL

Personal trainer et coach motivé, qui accompagnera l'équipe dans sa préparation physique. Alexandre apportera son expertise pour concevoir un programme de préparation physique sur-mesure, spécifiquement adapté aux exigences de la course automobile. Que ce soit pour améliorer l'endurance, la force, ou les réflexes, il saura s'adapter à chaque membre de l'équipe afin de maximiser leur potentiel sur la piste ou dans le désert.



alexcoachmoucron

CONTACT

Nicolas DELENCRE
nico@nico-group.be
+32 475 91 61 81

PRÉPARATION PHYSIQUE MDC 2025

L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

La course automobile, notamment le Morocco desert challenge, exige bien plus qu'une maîtrise technique et une passion pour le sport. Elle met également à rude épreuve la condition physique des pilotes : gestion du stress, endurance, réactivité, et résistance aux conditions exigeantes dans le cockpit. Une préparation physique adaptée est donc essentielle pour atteindre un haut niveau de performance tout en minimisant les risques de blessures ou de fatigue excessive.

QUAND ? OÙ ?

Les entraînements auront lieu tous les jeudis (**19H30**), à partir du jeudi **16 janvier 2025**, au **208 Chaussée d'Audenarde à Tournai (7500)**, un lieu pensé pour allier sport et plaisir.

Prochainement, vous aurez également accès à (en cours de construction) :

- Un simulateur de course,
- Un bar Config-Racing.Com pour vous détendre après les séances

Rejoignez-nous pour vous préparer de manière optimale le Morocco desert challenge !

CONTACT

Avec Alexandre à vos côtés, vous serez prêts à relever tous les défis de la compétition !

PRÉPARATION PHYSIQUE MDC 2025

NOS 10 SÉANCES DE COACHINGS INCLUENTS

1. ANALYSE POSTURALE INDIVIDUELLE

Une session d'une heure en plus des cours pour évaluer votre posture et détecter d'éventuels déséquilibres.

2. BIODICOACH

Analyse du taux de masse musculaire et du taux de masse grasseuse pour suivre vos progrès.

3. ACCÈS À L'APPLICATION HEXFIT

Suivi des entraînements et performances via une application dédiée.

4. SÉANCES HEBDOMADAIRES

Les cours auront lieu tous les jeudis à 19h.

Total: 2.400 € HT/ Groupe

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

ACHAT OBLIGATOIRE (NON INCLUS DANS LE BUDGET)

Cardio-fréquence-mètre

Total: 75€/ Personne

TARIF PAR PERSONNE*



	ACHAT OBLIGATOIRE	PRIX PAR SEMAINE	PRIX 10 SÉANCES	BUDGET TTL / PERS.
2 Participants	75€	120€	1.200€	1.275€
3 Participants	75€	80€	800€	875€
4 Participants	75€	60€	600€	675€
5 Participants	75€	48€	480€	555€
6 Participants	75€	40€	400€	475€

* Attention : **240€/séance** (hors TVA), peu importe le nombre de participants.
2400€/ 10 séances (hors TVA)

CONTACT

Nicolas DELENCRE
nico@nico-group.be
+32 475 91 61 81

Atteignez votre meilleur niveau pour la prochaine saison !



REJOIGNEZ-NOUS

Delencre Nicolas

- NICO@NICO-GROUP.BE
- +32 475 91 61 81

**CONFIG-
RACING**
TEAM

WWW.CONFIG-RACING-TEAM.COM