

Programmes D'entraînements BMX

Avis à tous !

Pour ceux qui veulent évoluer au BMX et qui ont 12 ans et plus, nous avons ce qu'il vous faut.

Je me présente, Michaël Beaudoin, entraîneur PNCE et coureur élite de BMX, associé de M. David Hébert, kinésologue. Nous offrons des plans d'entraînements pour vous préparer à la saison 2011 et au Championnat Canadien qui se déroulera à Québec en août 2011. Après plusieurs réunions, nous avons pu adapter un plan d'entraînement spécifique sur le BMX. Nous voulons travailler sur toutes les facettes afin d'améliorer votre entraînement intérieur durant la saison morte. En raison de notre hiver, vous devez bien vous entraîner pour vous garder en forme et vous maintenir dans la course.

Le but étant de faire en sorte que le niveau de compétition augmente et que vous devenez meilleurs. De cette façon, vous serez capables de tenir tête aux gagnants de la dernière année.

Voici les points sur lesquels nous travaillerons dans le programme d'entraînement :

- Le Mental
- Le Physique
- Le Spécifique

Le plan d'entraînement sera unique et personnel à vous, en fonction de votre horaire d'école, vos loisirs et autres sports pratiqués.

Nous sommes réellement motivés à vous faire évoluer dans le BMX.

À vous de faire le premier pas vers votre évolution et venez-vous informer.

Michaël Beaudoin
Entraîneur PNCE BMX

819-698-6782 Cell.
Michael_Bmx5@hotmail.com

David Hébert
Kinésologue

819-535-1553 Rés.
819-247-0775 Cell.