



L'APPLICATION D'ACCOMPAGNEMENT VIRTUEL ET PERSONNALISE RUNNING/TRAIL

La démarche



Questionnaire précis pour mieux apprécier le niveau de condition physique, ainsi que besoins et contraintes



une liste de plans adaptés en fonction des réponses apparaît



Tests personnalisés à effectuer à distance afin d'optimiser et de personnaliser le plan à venir



Des conseils personnalisés et quotidiens, reçus en notification par l'appli et éventuellement par mail.



le plan optimisé et personnalisé agrémenté de défis proposés par l'appli



Adapte ta séance en fonction de la passerelle météo locale !



Les séances run directement transmises sur la montre via les comptes GARMIN/POLAR/STRAVA/SUUNTO, et dans l'autre sens feedbacks des séances effectuées



Synchronisation avec Deezer et coach vocal pendant les séances

COACH



EN LIVE!

Sam'Phi
RécréaSports



Passerelle avec l'application et les semelles DIGITsole afin de mieux orienter votre entraînement en fonction de l'analyse de la foulée



Synchronisation des séances avec son agenda perso



Grâce au tchat avec le coach virtuel, conseils et réajustement du plan



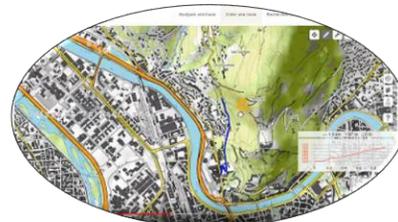
Accès à une banque de données vidéo et GIF, séances PPG, pilates, renfo, éducatifs, étirements ... pour mieux accompagner les membres. Durée des vidéos adaptées à vos contraintes



Système d'assistance afin d'améliorer continuellement le concept



Défis mensuels pour tenir les membres en haleine avec de nombreux cadeaux à gagner !!



Passerelle avec des sites proposant des parcours sur le lieu de votre choix avec des téléchargements en gpx afin de rendre vos sorties ludiques



Un plan nutritionnel perso, des conseils adaptés pour les runners en fonction de leurs sensations aux quotidiens (évolution)



Des webinaires bi mensuels sous forme de conférences ou de séances coaching en live