

Planifeel 7

Descriptif

Le Planifeel 7 est idéal pour les cyclistes qui aiment un programme d'entraînement réactualisé toutes les semaines. Il propose une planification adaptée, permettant le suivi du rythme de vie, tout en optimisant des ajustements réguliers pour une progression continue.

Support :

L'interaction se fait via l'application Google Sheets depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur, qui permet de programmer vos entraînements en fonction de vos disponibilités hebdomadaires et de vos sensations physiques. Simple et intuitive, cette plateforme vous offre un suivi en temps réel des directives d'entraînement proposées par l'équipe de coaches Lunifeel.

Google Play : [Google Sheets](#)

App Store : [Google Sheets](#)

Programme :

Les programmes Lunifeel sont conçus sur mesure, prenant en compte le profil physique, les objectifs sportifs et les disponibilités d'entraînement sur une période de 7 jours, afin d'offrir une expérience unique et adaptée à chaque individu.

Objectif :

Les programmes sont conçus avec une corrélation optimale entre les objectifs sportifs et l'évolution des entraînements. Cette approche permet d'assurer une progression physique continue tout en minimisant les risques de surentraînement.

Cellule de coach en illimité :

L'équipe des coaches Lunifeel est à votre disposition 7j/7 sur le chat dédié. Vous serez connecté du lundi au dimanche pour obtenir des réponses à toutes vos questions et bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Abonnement mensuel

59,00€



Planifeel 7

Méthodologie :

L'équipe Lunifeel applique une méthode éprouvée, qui a déjà fait ses preuves aussi bien chez les professionnels que chez les amateurs. Fondée sur l'écoute des sensations et des ressentis, ainsi que sur l'évolution des périodes biorythmiques, telles que les saisons, cette approche centrée sur l'humain a permis de décrocher de multiples médailles nationales et internationales. Aucun programme ne nécessite l'utilisation d'outils de mesure comme les capteurs de puissance, car cette méthode repose sur l'anticipation et non sur la constatation des données de puissance passées. Notre outil de mesure s'observe dans la durée.

Nos coaches conçoivent des stratégies d'entraînement uniques en combinant différentes filières énergétiques, adaptées aux fibres musculaires de chaque cycliste, pour garantir une progression cohérente et optimale des performances.

Les directives d'entraînement sont formulées en phrases simples, avec la touche personnelle de nos coaches pour une compréhension intuitive. Les exercices progressifs sont principalement guidés par l'utilisation du cardiofréquencemètre, l'unique outil complémentaire recommandé pour suivre les plans d'entraînement. Cependant, nos coaches sont parfaitement capables de structurer les séances sans aucun outil, en expliquant l'intensité simplement avec une phrase descriptive.

En savoir plus sur l'origine de la méthode utilisée par les coaches Lunifeel : [La Méthode](#)

Analyse :

Chaque semaine, la programmation est ajustée en fonction d'une analyse biorythmique des données recueillies sur la semaine précédente, telles que les sensations physiques, la qualité du moral et du sommeil, les maladies et blessures, les ressentis des entraînements, ainsi que d'autres paramètres pertinents. Cette approche permet de garantir un suivi optimal et une adaptation continue aux besoins de chaque cycliste.

Activités complémentaires :

L'équipe de coaches Lunifeel adapte la planification des entraînements en tenant compte des diverses activités du sportif. Elle intègre non seulement les différentes disciplines cyclistes tel que la route, le cyclo-cross, la piste, le contre la montre ou encore le VTT, mais aussi la course à pied, la musculation, la natation, le ski de fond, la marche active et toute autre activité souhaitée, afin d'offrir une approche complète et personnalisée toute l'année.



Planifeel 7

Abonnement :

L'abonnement Planifeel 7 comprend l'ensemble des services décrits ci-dessus, et pour ceux qui le souhaitent, une visio de lancement avec les coachs.

Gestion de l'Abonnement à tout moment

Suspendre mon abonnement :

En suspendant votre abonnement, vous aurez toujours accès à la plateforme mais vous n'aurez plus de planification d'entraînement ni de services additionnels, et aucun paiement futur ne sera prélevé.

Lorsque vous réactiveriez l'abonnement, la date de fin sera prolongée du nombre de jours pendant lesquels il a été suspendu. Vous pouvez réactiver l'abonnement à tout moment.

Pour toute demande de suspension de votre abonnement, veuillez envoyer un email à l'adresse suivante : lunifeel@gmail.com, en précisant dans l'objet du message : SUSPENDRE MON ABONNEMENT.

Reprendre mon abonnement :

Pour toute reprise de votre abonnement, veuillez envoyer un email à l'adresse suivante : lunifeel@gmail.com, en précisant dans l'objet du message : REPENDRE MON ABONNEMENT.

Annuler mon abonnement :

Votre abonnement prendra fin immédiatement et cette action ne pourra pas être annulée. Vous n'aurez plus accès à la plateforme d'entraînement ni à ses avantages, aucun paiement futur ne sera prélevé et aucun remboursement ne sera effectué.

Pour toute demande d'annulation de votre abonnement, veuillez envoyer un email à l'adresse suivante : lunifeel@gmail.com, en précisant dans l'objet du message : ANNULER MON ABONNEMENT.

Des questions ? Prenez rendez-vous : [Réunion en privé avec un membre de l'équipe Lunifeel](#)



Planifeel 7

Politique d'échange

Le service Planifeel 7 propose un accompagnement personnalisé et un suivi individualisé, conçu pour répondre spécifiquement aux besoins de chaque utilisateur. En raison de la nature de ce service, qui implique un engagement sur-mesure et un suivi adapté, aucune demande de remboursement ne pourra être acceptée, quelle que soit la raison invoquée.

Nous nous engageons à vous fournir un service de qualité, et notre équipe reste disponible pour répondre à toute question ou pour ajuster votre programme si nécessaire pendant la durée de l'accompagnement.

Politique de livraison :

Chez Lunifeel, nous nous engageons à vous offrir une expérience fluide et rapide pour accéder à votre coaching personnalisé.

Délai de mise en relation :

Après validation de votre paiement, l'équipe de coachs s'engage à vous contacter sous 48 heures, pendant les jours ouvrés de la semaine. Vous recevrez toutes les informations nécessaires par e-mail pour débiter votre accompagnement dans les meilleures conditions.

Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir un service de qualité, rapide et adapté à vos besoins.

Je commande

