

Période		Vos résus, c'est RÉSERVE À L'ATHLÈTE Information pour les coachs									Objectif de la séance	Terrain de l'exercice	Durée de l'entraînement	Directive d'entraînement
Date	Jour	Type de séance ou de compétition	Préférence de discipline	Prédiction météo	Température à l'échelle de confort	Créneau du jour	Durée disponible	Bloc de travail						
09/01/2026	Lundi	Solo	-	Nuageux	3°	Soir	1h	Fonctionnel						
06/01/2026	Mardi	Solo	Running	Nuageux	3°	Soir	1h	Fonctionnel					50'	Petit footing propre
07/01/2026	Mercredi	Solo	HT classique	-	-	Soir	1h	Technique					1h	20'E suivi de 8 démarrés arrêtés, tout à droite de 15'' - récup 4-45 entre les efforts
08/01/2026	Jeudi	Solo	-	-	-	-	-	Planification						
09/01/2026	Vendredi	Solo	Route	Pluie	8°	Après-midi	2h	Vélo route					1h20	Aide, tu routes petit plateau !
10/01/2026	Samedi	Solo	Route	Pluie	4°	Matin	3h	Technique					2h40	Tu vas faire une bosse de 4 à 3e fraix en 12 - récup env 15'' entre les efforts (dans la 2ème heure)
11/01/2026	Dimanche	Solo	Route	Nuageux	6°	Matin	4h30	Généraliste					4h	Tu m'impressionnes du bouquet uniquement sur le plat !
12/01/2026	Lundi	Solo	-	-	-	-	-							
13/01/2026	Mardi	Solo	Running	Nuageux	10°	Soir	1h	Fonctionnel					1h	Footing du soir, bonsoir ! fain passer les efforts du jeune !
14/01/2026	Mercredi	Solo	Route	Nuageux	-	Soir	1h	Décontractant					1h	Cool Road !!
15/01/2026	Jeudi	Solo	-	-	-	-	-	Planification						
16/01/2026	Vendredi	Solo	Route	Nuageux	10°	Après-midi	2h	Multisports					1h20	C'est très simple, tu me fais 4x à 2c, tout à droite, départ arrêté en restant bien en position - récup 15''
17/01/2026	Samedi	Solo	Route	Soleil	5°	Matin	4h	Fonctionnel					2h20	A la fin de chaque heure, effectuée 15 à 12 cadences de pédalage naturelle
18/01/2026	Dimanche	Groupe - Club	Route	Nuageux	8°	Matin	4h	Fonctionnel					4h	Pas d'embûche de fou, juste tes profites avec les copains !
19/01/2026	Lundi	Solo	-	-	-	-	-							
20/01/2026	Mardi	Solo	Running	Nuageux	9°	Soir	1h10	Fonctionnel					1h	Un petit 10 bornes à allure modifiée
21/01/2026	Mercredi	Solo	HT classique	-	-	Soir	1h	Technique					1h	20'E suivi de 6 x 2 à plus de 110km/h - récup de 3 à 75% sur une cadence de 304-42/min
22/01/2026	Jeudi	Solo	-	-	-	-	-	Planification						

3. Des programmes 100 % sur mesure

Les programmes Lunifeel sont entièrement personnalisés.

Ils prennent en compte :

- votre profil physique,
- vos objectifs sportifs,
- vos disponibilités d'entraînement,
- votre contexte personnel et sportif.

La planification est construite sur une période glissante de 7 jours, afin d'offrir un accompagnement précis, réactif et évolutif, pour une expérience unique et individualisée.

4. Objectif : progresser durablement

Chaque programme est conçu pour assurer une corrélation optimale entre vos objectifs et l'évolution de l'entraînement.

Cette approche permet :

- une progression physique continue,
- une meilleure gestion de la charge,
- une réduction significative des risques de surentraînement.

5. Une cellule de coachs disponible (Planifeel 7)

Dans le cadre du programme Planifeel 7, vous bénéficiez d'un accès illimité à l'équipe de coachs Lunifeel, 7 jours sur 7, via WhatsApp.

Cela permet :

- des ajustements rapides,
- des modifications instantanées du programme si nécessaire,
- des réponses rapides à vos questions.

Les coachs s'engagent à revenir vers vous dans les meilleurs délais.



Notre méthodologie

Une approche humaine et éprouvée

L'équipe Lunifeel applique une méthodologie ayant fait ses preuves, aussi bien chez les athlètes professionnels que chez les amateurs.

Cette méthode repose sur :

- l'écoute des sensations et ressentis,
- l'analyse des cycles biorythmiques (saisons, périodes de forme),
- une vision long terme de la performance.

Cette approche centrée sur l'humain a permis l'obtention de multiples médailles nationales et internationales.

Aucun programme n'impose l'utilisation de capteurs de puissance. Notre méthode repose sur l'anticipation, et non sur la simple constatation de données passées.

L'évolution se mesure dans la durée.

Une stratégie d'entraînement individualisée

Les coachs Lunifeel conçoivent des stratégies uniques en combinant les différentes filières énergétiques, adaptées aux fibres musculaires de chaque cycliste.

L'objectif : garantir une progression cohérente, durable et optimale des performances.

Les directives sont formulées en phrases simples, avec la touche personnelle des coachs, pour une compréhension intuitive.

L'unique outil complémentaire recommandé est le cardiofréquencemètre.

Un guide personnalisé de vos zones d'intensité est intégré à la plateforme, avec un ajustement automatique pour vous fournir des zones précises et fiables.

FICHE TECHNIQUE		Fréquence cardiaque max : 180	
Description des types de filières énergétiques		Zone d'intensité	
DÉCONTRACTION	[On est aux alentours de 50 à 60% de la FC max] C'est une séance pour décontracter les muscles et la tête. Pédale à un rythme détendu, évite de fournir des efforts intenses.	[0]	mini 90 maxi 108
FONCIER	[Avoir une fréquence cardiaque moyenne comprise entre 60 à 75% de la FC max sur la totalité de la sortie] Le foncier est le travail d'endurance, tu le développes en cumulant progressivement les heures passées sur ton vélo. Tu peux t'amuser à faire quelques efforts durant la sortie sans aucun problème.	[1]	mini 108 maxi 135
VÉLOCITÉ	[On se concentre uniquement sur le coups de pédale, pas sur le cardio] La vélocité améliore l'efficacité de ton pédalage. Pour bien réussir les exercices de vélocité, il te suffit de mettre une vitesse facile sur ton vélo et de pédaler aussi vite que tu peux pendant chaque effort. Sans prendre en compte les battements du cœur, qui peuvent varier entre 11 et 13 selon la durée de l'effort, le parcours et l'exercice demandé.	[1] [2] [3]	mini 108 maxi 166
RENFO-VÉLO	[Ne pas dépasser les 85% de la FC max pendant l'exercice] Le renfo vélo te permet d'être plus solide sur ton vélo et d'optimiser ton efficacité de pédalage. Pour bien réussir les exercices de renfo vélo, soit bien gainé, avec un développement relativement dure sur ton vélo. Appuie et tire lentement sur les pédales pour solliciter tous les muscles. Ta cadence de pédale doit être faible.	[1] [2]	mini 108 maxi 153
RYTHME	[Se situer entre 75 et 85% de la FC max pendant l'exercice] Travailler le rythme c'est augmenter la capacité à tenir une vitesse élevée plus longtemps. Pour bien réaliser tes exercices de rythme, concentre-toi sur l'effort, roule et maintiens un rythme très soutenu.	[2]	mini 135 maxi 153
RYTHME +	[Se situer entre 85 et 92% de la FC max pendant l'exercice] Travailler le rythme + c'est augmenter la capacité à tenir une vitesse rapide. Pour bien réaliser tes exercices de rythme +, roule et maintiens un rythme ultra soutenu.	[3]	mini 153 maxi 166
ZONE ROUGE	[Se situer entre 92 et 96% de la FC max] Travailler la zone rouge, c'est augmenter la capacité à tenir une vitesse ultra élevée longtemps. Pour bien réaliser tes exercices, concentre-toi sur l'effort au maximum, et maintiens un rythme à la limite de rentrer en zone noir.	[4]	mini 166 maxi 173
ZONE NOIR	[Selon la forme physique, on se situe au dessus de 96%]	[5]	mini 173 maxi 180

Une analyse hebdomadaire continue

Chaque semaine, la programmation est ajustée à partir d'une analyse biorythmique complète, prenant en compte :

- ➔ les sensations physiques,
- ➔ l'état de forme et le moral,
- ➔ la qualité du sommeil,
- ➔ les maladies ou blessures éventuelles,
- ➔ les ressentis post-entraînement,
- ➔ tout autre paramètre pertinent.

Cette analyse garantit une adaptation permanente du programme à vos besoins réels.

RÉSERVÉ À L'ATHLÈTE Retour sur la Journée							Noter 2 fois par semaine minimum		JOURNAL DE BORD	
Séances effectuées	Sensations physiques	Qualité du moral	Qualité du sommeil	Maladie	Blessure	Ressenti de l'exercice du jour	Résultat compétition	Poids au lever	Poids	Impression, note, sentiment personnel
▼	▼	6 ▼	6 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	▼	68.5 ▼	▼
▼	▼	7 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	RAS à part que je me suis mis devant la Star Alc pendant les exercices...je ne sais pas
▼	▼	7 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	il ne m'est pas possible de faire des folies, je suis sujet à la puberté. Lors de ma reprise
▼	▼	8 ▼	8 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	60 ▼	67.5 ▼	▼
▼	▼	8 ▼	8 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	après la première série j'avais les jambes en feu, la deuxième est bien passée. Il était
▼	▼	8 ▼	8 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	séance faite le dimanche, de bonnes sensations, j'ai roulé sans compteur, pas fait ex
▼	▼	8 ▼	8 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	▼	▼	Nous avons fait une marche solidaire pour soutenir une connaissance atteinte d'une
▼	▼	8 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	8 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	61 ▼	67.5 ▼	▼
▼	▼	7 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	C'était l'anniversaire du fidon ce midi, 15 ans l'animal. Du coup j'ai fait le footing ave
▼	▼	7 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	Les infos que tu as rajouté sur le bloc travail et le type de filaire m'ont vraiment pas
▼	▼	8 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	57 ▼	67.5 ▼	▼
▼	▼	8 ▼	6 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	RAS, une bonne séance.
▼	▼	7 ▼	8 ▼	faible ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	Séance faite le dimanche, j'avais les jambes un peu raides de la sortie montagne d'hi
▼	▼	8 ▼	8 ▼	faible ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	séance faite samedi. Rando 12 km 1100 m de dénivelé, pour profiter de la montagne
▼	▼	8 ▼	7 ▼	RAS ▼	RAS ▼	▼	▼	56 ▼	67 ▼	▼
▼	▼	7 ▼	8 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	une bonne séance allure constante. Au fil des semaines le cardio moyen diminue sur
▼	▼	8 ▼	8 ▼	RAS ▼	RAS ▼	Séance correct ▼	▼	▼	▼	RAS...Nickel

Une approche multi-activités

La planification Lunifeel tient compte de l'ensemble des activités du sportif.

Sont intégrées, selon vos pratiques :

- ➔ disciplines cyclistes : route, cyclo-cross, piste, contre-la-montre, VTT,
- ➔ activités complémentaires : course à pied, PPG, natation, ski de fond, marche active,
- ➔ toute autre activité souhaitée.

Cette approche globale permet un accompagnement cohérent tout au long de l'année.

Avantage fidélité Lunifeel

Chez Lunifeel, la fidélité est récompensée.

Programme Planifeel

Les athlètes abonnés au programme Planifeel bénéficient d'un cadeau exclusif chaque année, en remerciement de leur engagement et de leur confiance.

Programme Planifeel 7

Les athlètes abonnés au programme Planifeel 7 bénéficient d'un cadeau exclusif tous les 6 mois, en plus de l'ensemble des services inclus dans l'accompagnement.

Un engagement dans la durée

Ces attentions s'inscrivent dans la philosophie Lunifeel :

- créer une relation durable, humaine et basée sur la confiance entre les athlètes et les coaches.

Les modalités et la nature des cadeaux peuvent évoluer au fil des saisons.

Ces avantages fidélité ne concernent pas les abonnements souscrits dans le cadre de l'offre Ambassadeur.

Abonnements & gestion

Les abonnements Planifeel

Les abonnements Planifeel incluent l'ensemble des services décrits ci-dessus.

Pour les athlètes qui le souhaitent, une visioconférence de lancement avec les coachs peut être proposée.

Gestion de l'abonnement à tout moment

Suspendre mon abonnement

En suspendant votre abonnement :

- vous conservez l'accès à la plateforme,
- vous ne recevez plus de planification ni de services additionnels,
- aucun paiement futur n'est prélevé.

Lors de la réactivation, la date de fin de votre abonnement est prolongée du nombre de jours suspendus.

Pour suspendre :

Envoyer un e-mail à lunifeel@gmail.com

Objet : **SUSPENDRE MON ABONNEMENT**

Reprendre mon abonnement

Pour reprendre :

Envoyer un e-mail à lunifeel@gmail.com

Objet : **REPRENDRE MON ABONNEMENT**

Annuler mon abonnement

L'annulation entraîne :

- la fin immédiate de l'abonnement,
- la perte d'accès à la plateforme et aux services,
- l'arrêt des prélèvements futurs.

Aucun remboursement ne pourra être effectué.

Pour annuler :

Envoyer un e-mail à lunifeel@gmail.com

Objet : **ANNULER MON ABONNEMENT**

Politique d'échange et de remboursement

Les programmes Lunifeel proposent un accompagnement personnalisé et individualisé, conçu sur mesure pour chaque athlète.

En raison de la nature de ce service, aucune demande de remboursement ne pourra être acceptée, quelle qu'en soit la raison.

L'équipe reste toutefois disponible pour répondre à vos questions et ajuster votre programme durant toute la période d'accompagnement.

Politique de livraison du service

Délai de mise en relation

Après validation du paiement, l'équipe de coachs Lunifeel s'engage à vous contacter sous 48 heures, pendant les jours ouvrés.

Vous recevrez par e-mail toutes les informations nécessaires pour démarrer votre accompagnement dans les meilleures conditions.