

“TOTAL”EMENT NOUVEAU



Total Coaching

La puissance du web pour entraîner des résultats !

Par Martin Lacharité

Directeur du développement et de la formation en activité physique
Nautilus Plus

En tant que directeur du développement et de la formation en activité physique, je suis à la fois excité et fébrile de vous présenter un nouvel outil de gestion de l'entraînement à partir d'une application Web accessible où que vous soyez à condition bien sûr d'être branché. Nautilus Plus offrira en primeur à sa clientèle le portail en ligne Total Coaching dès le 1er avril 2010 .

Journal d'entraînement :

Une des fonctions intéressantes de ce système est le journal d'entraînement qui permet d'entrer vos données comme la durée, les calories, l'intensité, le type d'activité pratiqué, et ainsi de suite. En fonction des informations saisies, il est possible de générer une panoplie de rapports graphiques permettant de suivre votre évolution vers l'atteinte de vos objectifs. Il s'agit d'un excellent moyen de maintenir votre motivation au maximum. Votre entraîneur personnel pourra accéder à ces données et ainsi assurer un meilleur suivi de vos entraînements.

Journal d'entraînement

Générer rapports | Imprimer

Mise en forme | **Biométrie** | Plan animés | Autres

Mes graphiques

Durée | Calories | Distance | Podomètre



Options des graphiques

Répartition des activités

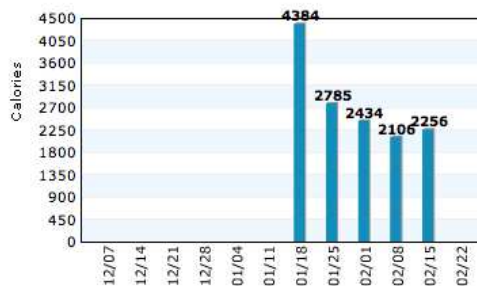
Journal d'entraînement

Générer rapports | Imprimer

Mise en forme | **Biométrie** | Plan animés | Autres

Mes graphiques

Durée | **Calories** | Distance | Podomètre

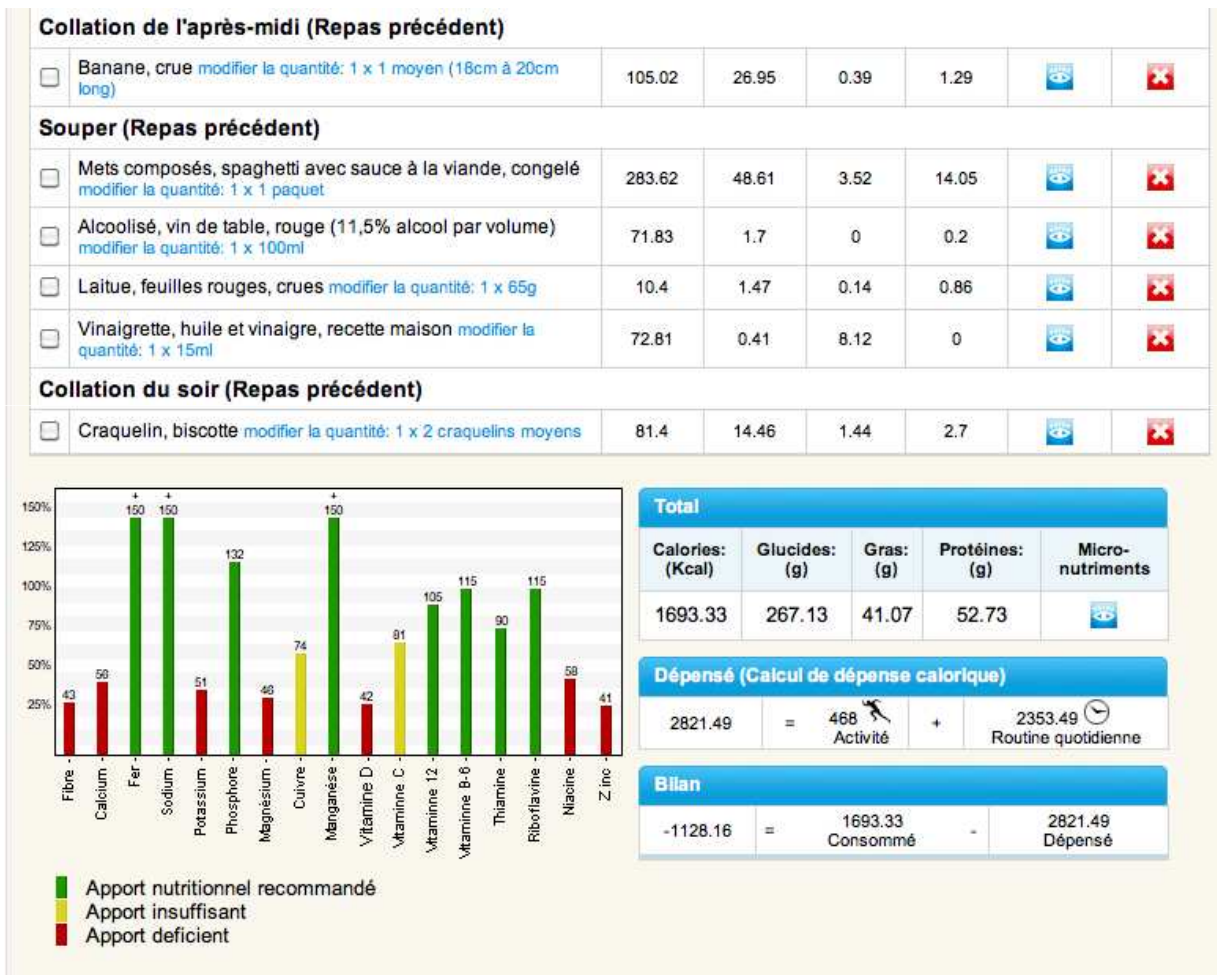


Options des graphiques

Comparatif hebdomadaire

Journal alimentaire :

Une autre fonction extrêmement intéressante du portail en ligne Total Coaching est le journal alimentaire. Vous entrez les aliments ingérés dans la journée, et le système vous indique la quantité de calories consommées, et ce, de manière détaillée pour l'ensemble des nutriments. Si vous présentez des carences alimentaires, le système vous l'indiquera. De plus, le journal produit un bilan journalier entre les calories consommées et les calories dépensées pour une meilleure gestion de votre poids corporel. Vous avez également accès à des recettes santé pour vous aider à bien vous alimenter.



Plan d'entraînement :

Grace au portail en ligne Total Coaching vous pourrez recevoir les plans d'entraînement de votre entraîneur personnel directement dans le calendrier de votre page personnelle et consulter facilement tous les détails de votre séance d'entraînement à partir d'exercices animés qui vous démontrent comment exécuter le mouvement de manière correcte. Qui plus est, vous aurez accès à une banque de plus de 500 exercices animés afin de varier vos entraînements.

Mes plans

Activer mode création Entrez vos données Tutoriel

22 Fév - 28 Fév Imprimer | Vue par mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
22	23	24	25	26	27	28
Musculation 1 Cardio 1	Musculation 2 Cardio 2		Musculation 1	Musculation 2		


Séances sans jour attribué: Aucune

Mardi, le 23 Février Imprimer

Musculation 2 Cardio 2

Jour de la séance : Mardi Vue en trois colonnes


Exercice 1 : H14A Extension horizontale des bras



Sem.	Séries	Reps	Récup	Charge
1	3	10	1:30 min	
2	3	10	1:30 min	150
3	3	10	1:30 min	
4	3	10	1:30 min	

Tempo: 2-1-4
Contrôler la charge en tout temps.

Exercice 2 : H14B Extension horizontale des bras inclinée



Sem.	Séries	Reps	Récup	Charge
1	3	10	1:30 min	
2	3	10	1:30 min	
3	3	10	1:30 min	
4	3	10	1:30 min	

Tempo: 2-1-4

Mes plans

Activer mode création Entrez vos données Tutoriel

22 Fév - 28 Fév Imprimer | Vue par mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
22	23	24	25	26	27	28
Musculation 1 Cardio 1	Musculation 2 Cardio 2		Musculation 1	Musculation 2		

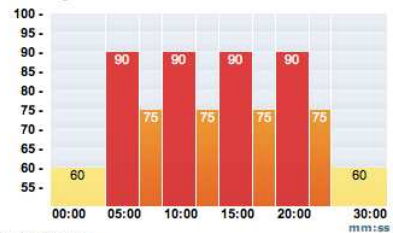
Séances sans jour attribué: Aucune

Mardi, le 23 Février Imprimer

Musculation 2 Cardio 2

Jour de la séance : Mardi Vue en trois colonnes

Exercice 1: Intervalles PAM 3 minutes



Phase	mm:ss	%	Rép.
Échauffement	05:00	60	} X4
Intervalle	03:00	90	
Récupération	02:00	75	
Retour au calme	05:00	60	

Commentaire


Communauté et forum :

Pour ceux qui désirent partager leurs objectifs, leurs statistiques, des photos, des évènements ou même former des groupes, Total Coaching possède un module communauté qui vous permet d'étendre votre réseau social dans le domaine de l'entraînement et de la santé. Il est aussi possible de participer à des forums de discussions.

Communauté

Recherche

Mon profil



Martin Lacharité
35-44 ans
Boucherville / Canada
[Modifier mon profil](#)

Statistiques et objectifs

Statistiques

- 50 points
- 2389 minutes
- 510 km
- 24549 calories

Objectifs

Date de début: 19 Février 2010

36.5%

Test 10 km: atteindre 50:00 avec une performance de depart de 01:00.


[Afficher tous les objectifs](#)

Historique 93 item(s)

Aujourd'hui

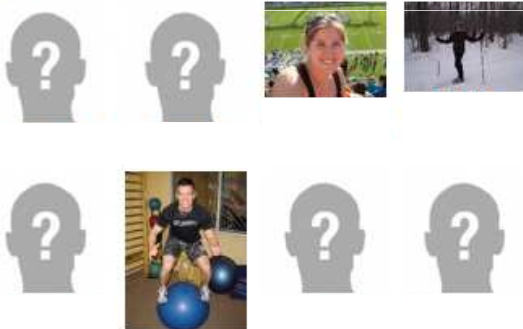
- Martin est maintenant le partenaire d'entraînement de [Maxime Cloutier](#).
- Martin est maintenant le partenaire d'entraînement de [Gabriel Woods](#).
- Martin est maintenant le partenaire d'entraînement de [François Rodrigue](#).
- Martin est maintenant le partenaire d'entraînement de [Simon Fournier](#).
- Martin est maintenant le partenaire d'entraînement de [Pier-Alexandre Labine](#).
- Martin est maintenant le partenaire d'entraînement de [David Létourneau-Rieux](#).

Galerie Photos 1 item(s)



[Ajouter des photos](#) :: [Afficher tout](#)

Mes partenaires d'entraînement 91 item(s)



[Rechercher des partenaires d'entraînement](#)

Mes groupes 0 item

Vous ne faites partie d'aucun groupe

[Créer un groupe](#) :: [Rechercher des groupes](#)

Total Coaching vous offre tous les outils nécessaires afin de maximiser vos entraînements, maintenir votre motivation et surtout d'atteindre vos résultats.

Prenez le contrôle de votre entraînement.

Martin Lacharité

Directeur du développement et de la formation en activité physique



On entraîne des résultats