



Thomas Garcia

COACH DE BIKING

FORMATION

2015 - Certification de Coach Sportif - Fédération Française de Cyclisme

2014 - Formation en Nutrition Sportive - Institut National du Sport

2012-2013 -Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS) Mention Cyclisme

PROFIL

Coach de biking passionné avec plus de 8 ans d'expérience, spécialisé dans l'entraînement en cyclisme sur route et en salle. Compétences avérées en coaching individuel et collectif, en nutrition sportive et en optimisation de la performance. Dédié à aider les cyclistes de tous niveaux à atteindre leurs objectifs de santé et de performance.

CONTACT



12 Rue de la Santé, 75008



Thomas.garcia@gmail.com



+33 7 42 36 98 57

CENTRES D'INTÉRÊT

- Compétition de cyclisme
- Randonnées cyclistes
- Littérature

EXPÉRIENCES

05/01/2017 -

PRESENT

Velocité Studio

COACH DE BIKING

- Conception et mise en œuvre de programmes de biking personnalisés pour des clients de tous niveaux.
- Animation de cours de biking en salle, incluant des séances de spinning et d'entraînement par intervalles.
- Coaching individuel pour améliorer la technique, l'endurance et la puissance des cyclistes.
- Organisation de sorties de groupe en plein air pour les amateurs de cyclisme sur route.
- Conseils en nutrition sportive pour optimiser la performance et la récupération.

12/03/2013 -

24/12/2016

CyclePro club

COACH DE CYCLISME

- Encadrement des séances de biking pour une clientèle diversifiée, allant des débutants aux cyclistes avancés.
- Création de plans d'entraînement adaptés aux objectifs individuels des clients, incluant la préparation aux compétitions.
- Suivi des progrès des clients et ajustement des programmes en conséquence.
- Animation de stages intensifs de biking et de bootcamps cyclistes.

COMPÉTENCES

- Programme personnalisés
- Coach individuel et en groupe.
- Conseil en nutrition
- Premier secours
- Expertise en technique de cyclisme et optimisation des performance