Préparation physique

Vous pratiquez déjà une activité physique, sport collectif ou individuel et vous souhaitez améliorer vos performances. MS COACHING s'engage à vous faire progresser dans les domaines relatifs a votre activités .

Votre coach vous aidera à atteindre vos objectifs, peu importe le niveau ou le sport pratiqués.

Gain de force

Gain de puissance

Gain d'explosivité

Gain de vitesse

Gain de masse musculaire

Gain d'endurance