



STARTER PACK REVATH™

DISCIPLINE.PERFORMANCE.RÉSULTATS.



REVATH

BIENVENUE

“Tu viens de faire le premier pas vers un nouveau niveau de performance. Avec ce Starter Pack, tu vas apprendre les bases essentielles de l’athlète moderne.

Mais avant tout : commence dès demain avec cette routine simple.”

🔥 5 min d’échauffement dynamique (montées de genoux + fentes + gainage).

🍌 1 astuce nutrition : ajoute une source de protéine à ton petit-déjeuner.

🚫 1 tip sommeil : éteins ton téléphone 30 min avant de dormir.

👉 **“Applique ça dès demain, et tu sentiras déjà la différence.”**



Fais ton bilan en 2 minutes

Avant de progresser, il faut savoir où tu en es. Coche les cases ci-dessous.

- ☐ Je me fatigue vite après 60 minutes de jeu.
- ☐ Je manque d'explosivité dans mes premiers appuis.
- ☐ J'ai souvent des petites douleurs ou blessures.
- ☐ Je dors moins de 7h par nuit.
- ☐ Je grignote souvent sucré en dehors des repas.

☞ Si tu as coché 2 cases ou plus, il est temps de corriger tes fondations.

Pilier #1

L'entraînement

L'entraînement intelligent, pas juste la muscu

90% des joueurs font l'erreur de copier les séances de muscu classiques. Mauvaise idée : le foot demande explosivité, mobilité et endurance spécifique.

À retenir :

- 🔄 Priorise les exercices explosifs (sprints courts, sauts, appuis).
- 🧠 3 séances ciblées par semaine suffisent.
- 📅 La régularité > l'intensité ponctuelle."

👉 **C'est exactement ce que tu vas trouver dans Foot Impact : 12 séances prêtes à l'emploi, sans matériel.**

"J'ai pris en vitesse et mes appuis sont plus réactifs. Clairement je me sens plus confiant !"

SAMIR B. - Avant centre
Niveau R3



Pilier #2

Sommeil & récupération

Le secret invisible des pros

Ton corps se transforme la nuit, pas pendant l'entraînement. Un mauvais sommeil = moins d'énergie, plus de blessures, moins de progression."

Tips pratiques :

- 🛌 Vise 7-9h de sommeil.
- 🚫 Évite les écrans 30' à 60' avant de dormir.
- 💧 Hydrate-toi correctement dès le réveil.

👉 **Mets ton réveil fixe (même heure chaque jour) → discipline = performance.**



Pilier #3

Nutrition de l'athlète

Carburant de ton explosivité

Pas besoin de régime compliqué. Un joueur explosif a besoin d'énergie et de récupération.

Plan simple :

- 🍗 1 source de protéine à chaque repas (œufs, poulet, poisson, yaourt grec).
- 🥦 2 portions de légumes/jour.
- 🍏 2 fruits/jour.
- 💧 Hydratation régulière (2L eau/jour).

👉 **Ton corps est ton moteur → nourris-le comme un athlète, pas comme un spectateur.**



Pilier #4

Mobilité & prévention blessures

Bouger mieux pour jouer plus longtemps

La mobilité, c'est la clé pour éviter blessures et améliorer tes gestes techniques.

Routine simple (à faire 5 min/jour) :

- 🦵 10 squats profonds.
- 🦵 30 sec ouverture de hanches par côté.
- 💪 1 min planche dynamique.

👉 Ces 5 min/jour te protègent de blessures évitables et améliorent ta fluidité sur le terrain.



Pilier #5

Mental & discipline

La différence entre amateur et pro

La vérité : beaucoup de joueurs ont le talent mais manquent de discipline.

Être constant dans tes efforts = le vrai super-pouvoir.

3 règles simples :



Planifie tes 3 séances/semaine dans ton agenda.



Ne saute pas 2 jours consécutifs.



Célèbre chaque petite victoire (progression = motivation).



Conclusion

Tu as les bases. Maintenant, passe au concret.

Ce Starter Pack te donne les fondations. Mais pour progresser vraiment, tu as besoin d'un plan structuré.

C'est exactement ce que te propose Foot Impact :

- 12 séances prêtes à l'emploi
- 4 semaines - sans salle ni matériel
- Pensé spécifiquement pour les footballeurs.

⚡ Offre spéciale : 69€ (au lieu de 99€) → réservée aux 50 premiers joueurs.

👉 **Je prends ma place maintenant**

Besoin d'un suivi personnalisé ?
Réserve ton appel gratuit avec un coach
REVATH. 📞 Réserver un appel

Témoignage joueurs

"J'ai gagné en vivacité, mon cardio tient jusqu'à la fin du match. Même mon coach a vu la différence."

THEO - Milieu offensif
U19 Régional



"Je joue en R2 et dès la 2^e semaine du programme j'ai gagné en confiance et en puissance. On sent vraiment la différence."

YASSINE S. - Attaquant
Niveau R2



"Plus explosif et plus mobile je suis devenu une vrai muraille. C'est exactement ce qui me manquait. Merci"

ALEXANDRE S. - Gardien de but
Niveau D1





REVATH

DISCIPLINE FOR DREAMS

www.revath.com



@revath.performance



@revath.performance