

PROGRAMME

GUERRIER



BIENVENUE DANS LE PROGRAMME !

Tu as accès à 4 éléments :

- Programme FitFocus
- Formation Guerrier
- Running Learning
- Salon Discord

Ces 4 éléments sont complémentaires et il est important que tu utilises les 4 pour obtenir de super résultats !

Je vais donc t'expliquer comment les mettre en place et les utiliser au mieux !

Ensuite, tu pourras t'entraîner et atteindre ton meilleur niveau pour l'armée !



**B
SAN
T**

PROGRAMME FITFOCUS

Pour commencer ton programme FitFocus, il faut bien que tu débutes par la phase prépa qui est la phase gratuite. Ensuite, la phase 1 s'affichera automatiquement !

Le programme est découpé en différentes phases successives.

Pour t'entraîner, tu as juste à te connecter pour voir ta séance du jour, à la lancer et à tout donner sur ta séance !

Si ce n'est pas fait, regarde bien la vidéo présentant le fonctionnement de l'application pour ne rien manquer. Et n'oublie pas de renseigner tes mensurations pour accéder à la partie nutrition.

Tu as un mois d'accès premium offert avec le programme et tu peux donc utiliser à 100% la partie nutrition.



FORMATION GUERRIER

Pour obtenir ton accès à la formation Guerrier et à Running Learning, rendez vous sur :

<https://www.benjaminsantcoaching.com/sant-army>.

Entre ton code généré par FitFocus sur lequel tu as cliqué pour télécharger ce guide.

Là le prix passera à 0, et tu obtiendras ton accès aux 2 modules !

La formation guerrier concentre toutes les informations essentielles sur l'armée, sur les tests sportifs des armées, le processus de recrutement et je te partage des conseils pour bien te préparer et obtenir les meilleurs résultats possibles lors des sélections.

Tu dois absolument regarder la partie liée au programme avant de commencer à t'entraîner !



^ Le programme Guerrier

- Tests initiaux
- Le programme sportif
- Les clés de la réussite !

**B
SAN
T**

Tests Initiaux

"L'évaluation constante est la clé de l'amélioration continue."

Tu as besoin de situer tes performances pour pouvoir progresser efficacement et mesurer ton progrès.

**B
SAN
T**

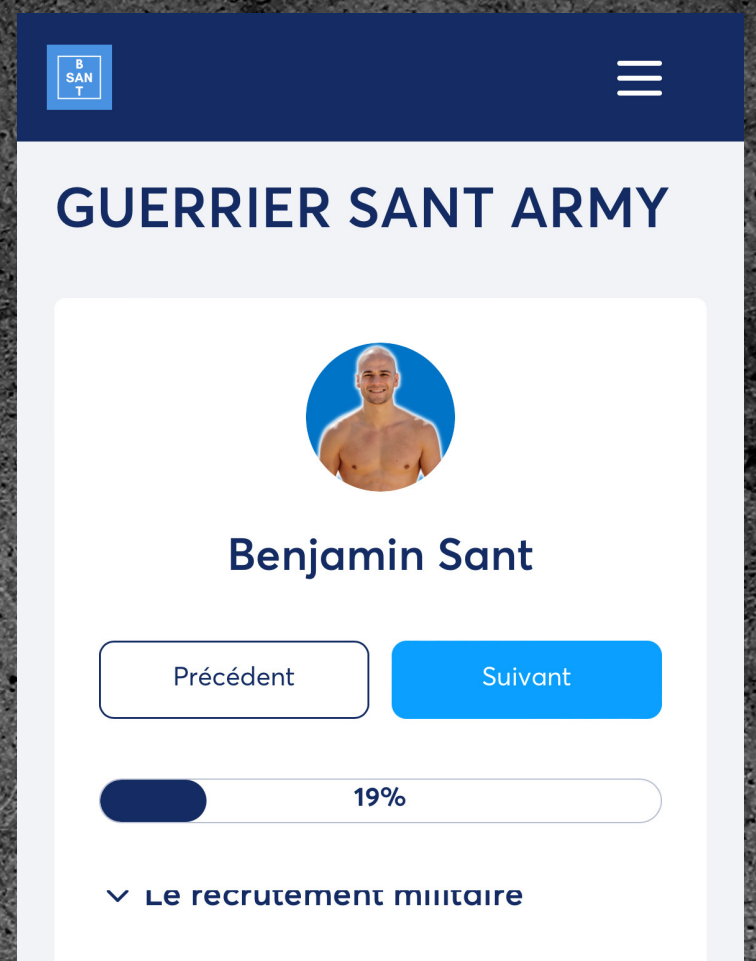
RUNNING LEARNING

L'accès au module Running Learning se fait en même temps que le module Guerrier. Une fois l'inscription sur la page d'accès faite, tu vas recevoir un mail et tu pourras te connecter puis voir les 2 modules dans ton espace.

Pour voir la formation Guerrier, tu as juste à cliquer en haut à gauche sur mon logo ou en haut à droite sur les 3 traits puis sur formation.

Le module Running Learning regroupe tout ce que tu devrais savoir sur la course à pied pour bien courir ! Tu auras vraiment toutes les infos utiles pour t'entraîner efficacement et réaliser de meilleures performances sur le Luc Léger et toutes tes courses !

Enregistre la page d'accès sur ton navigateur et souviens toi, en cliquant juste en dessous, tu peux y retourner !



[ACCÈS](#)



B
SAN
T

SALON DISCORD

TU DOIS REJOINDRE LE SALON !

Pour accéder au salon Discord, rejoins le serveur Sant Army et prends le rôle associé à ton programme !



Sant Army

Le serveur pour devenir militaire, poser toutes tes questions et te préparer au recrutement !

Tu as juste à cliquer sur le rôle, à valider et tu seras automatiquement ajouté au salon.


Tu peux voir les messages des 3 salons mais tu ne peux t'exprimer que dans le salon de ton programme.

Qu'est-ce qui te correspond le mieux ? (1)


RÉPONSES DISPONIBLES — 11 SUR 50

 Armée de Terre


 AAE


 Marine Nationale

 Gendarmerie Nationale

 Police Nationale

 Pompiers

 Réserve opérationnelle

 Santé des armées

Bronze

Acier

Titane

Respecte bien ce principe et suis les consignes du serveur pour échanger en toute sérénité !

B
SAN
T

Allez, c'est à toi de jouer !

- **Regarde les vidéos**
- **Entraîne toi à fond avec une bonne technique**
- **Ne rate pas de séances et sois rigoureux**
- **Partage tes résultats sur le Discord**
- **Crée bien ton Dream Board et fixe des objectifs réguliers pour avancer et réussir !**
- **Filme toi sur quelques exercices et partage les vidéos sur le Discord !**

