

PROGRAMME GUERRIER



LE PROGRAMME :

Tu as accès à 4 éléments :

- Programme FitFocus
- Formation Guerrier
- Running Learning
- Communauté

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 !



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 se déblocuera automatiquement !

Le programme est découpé en différentes phases successives 1, 2, Rush Extrême, 3, tests

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>.

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 !



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



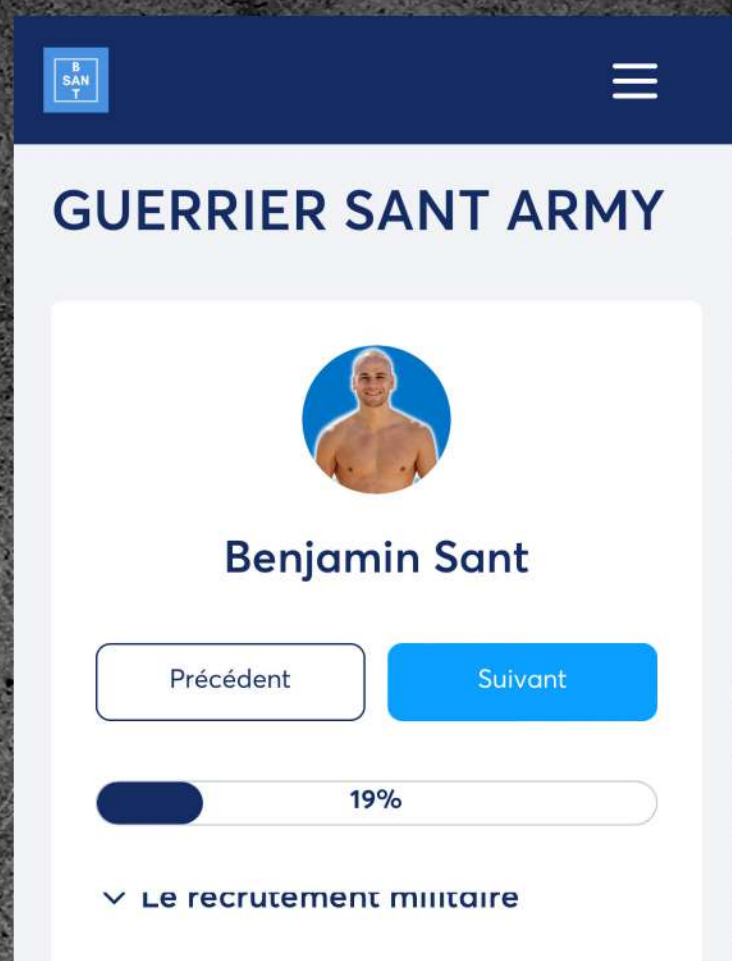
RUNNING LEARNING

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](#)



COMMUNAUTÉ
TU DOIS REJOINDRE LE
GROUPE !

CLIQUE ICI

PARTAGE TES SÉANCES ET TES
PROGRÈS TOUS LES JOURS !!!

Respecte bien ce principe et suis les
consignes du GROUPE 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 GROUPE !**

