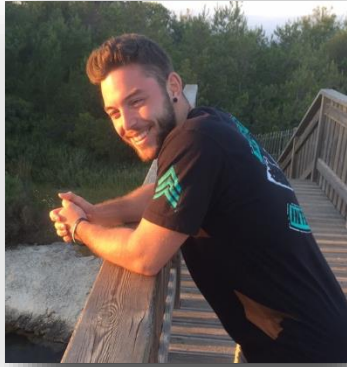




Manuel du SUIVIS COACHING : **Tout ce que tu dois savoir !**

By Mathieu Q. (ROAD.TO.BE.COACH)





Salut ! Moi c'est Mathieu. Passionné par la musculation et par le fonctionnement du corps humain, je suis actuellement diplômé d'une licence STAPS (filière Entraînement Sportif). Aider des personnes à atteindre leurs objectifs et leur donner le sourire dans l'effort est mon credo. Si tu lis ceci c'est probablement que tu souhaites me prendre un coach, merci de t'intéresser à mon profil. Maintenant que tu me connais un peu plus j'ai envie de faire ta connaissance. Je te

laisse donc suivre les étapes présentées ci-dessous. Et surtout, n'oublie rien ! Cela me donnera tous les outils qui me permettront de te construire le physique de tes rêves ! Hâte de pouvoir bosser avec toi ! #road.to.be.coach



Voici une petite image illustrant mon parcours. 10 kg et 2 ans séparent ces 2 photos.

« La difficulté n'est pas l'escalier, c'est la première marche. »

Présentation personnelle :

NOM :

Prénom :

Age :

Profession :

Objectif :

Niveau de pratique : ENDURANCE

Pourquoi souhaites-tu commencer la musculation ?

Que recherches-tu chez un coach ?

Salle :

La suite juste ici



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0vmXnnw5KD_5AXPkkLCRsndTwXneQiXRwjzxFeAlKsB57w/viewform?usp=sf_link

Composition corporelle :

POIDS (à jeun) :

TAILLE :

Fréquence cardiaque Repos :



Le plus simple est de placer 2 doigts (index et majeur) à la base du poignet.

- Vous allez sentir les pulsations qui sont celles de l'artère radiale. N'appuyez pas trop fort

- Il vous suffit de les compter sur 15 secondes et de multiplier par 4 pour avoir le compte sur une minute.

- N'hésitez pas à reprendre la mesure une seconde fois.

Fréquence cardiaque maximale (220- âge) :



Ces diverses informations me permettront d'élaborer ton profil et créer un programme optimisé et entièrement personnalisé ! Sans oublier de quantifier le moindre de tes résultats ! le but étant d'obtenir ces derniers le plus rapidement possible.

*"Remember this: Your body is your slave, it is supposed to work for you."
-Jack Lalanne*



road.to.be.coach « Souviens-toi de ceci : ton corps est ton esclave, il est supposé de travailler pour toi. »

- Jack LaLanne

-

-

-

-

-

#life #lifestyle #fitfam #motivation #fit #gym #workout #teamgrosquiit #photooftheday #musculatation #teamshape #musculatationfrance #fitness #fitfrench #inkedboy #basicfit #france

#me #instagood #follow

#fitnessaddict #bodybuilding #sport

6 sem



Guide des mensurations (en cm):

Epaules (1) :

Poitrine (2) :

Bras (3) :

Droit Relâché :

Droit Contracté :

Gauche Relâché :

Gau. Contracté :

Avant-Bras (4) :

Droit :

Gauche :

Tour de Taille (5) :

Fessier (6) :

Cuisse (7) :

Droit Relâché :

Droit Contracté :

Gauche Relâché :

Gau. Contracté :

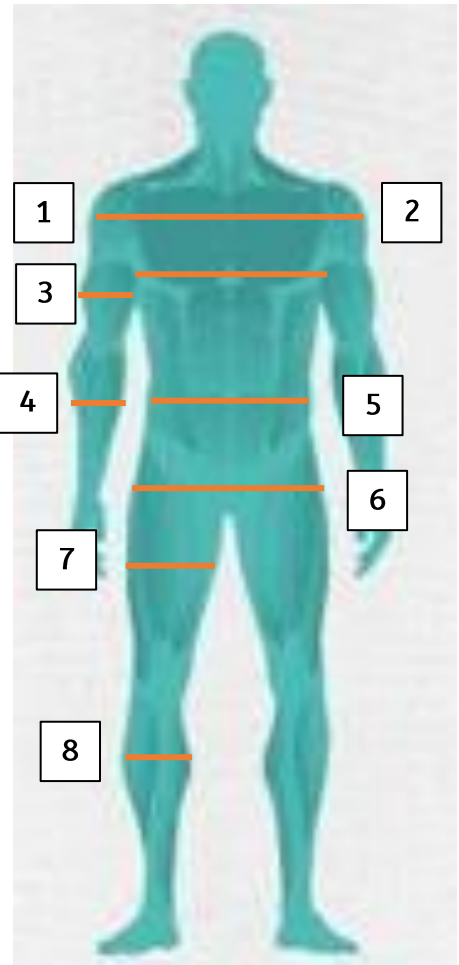
Mollet (8) :

Droit Relâché :

Droit Contracté :

Gauche Relâché :

Gau. Contracté :



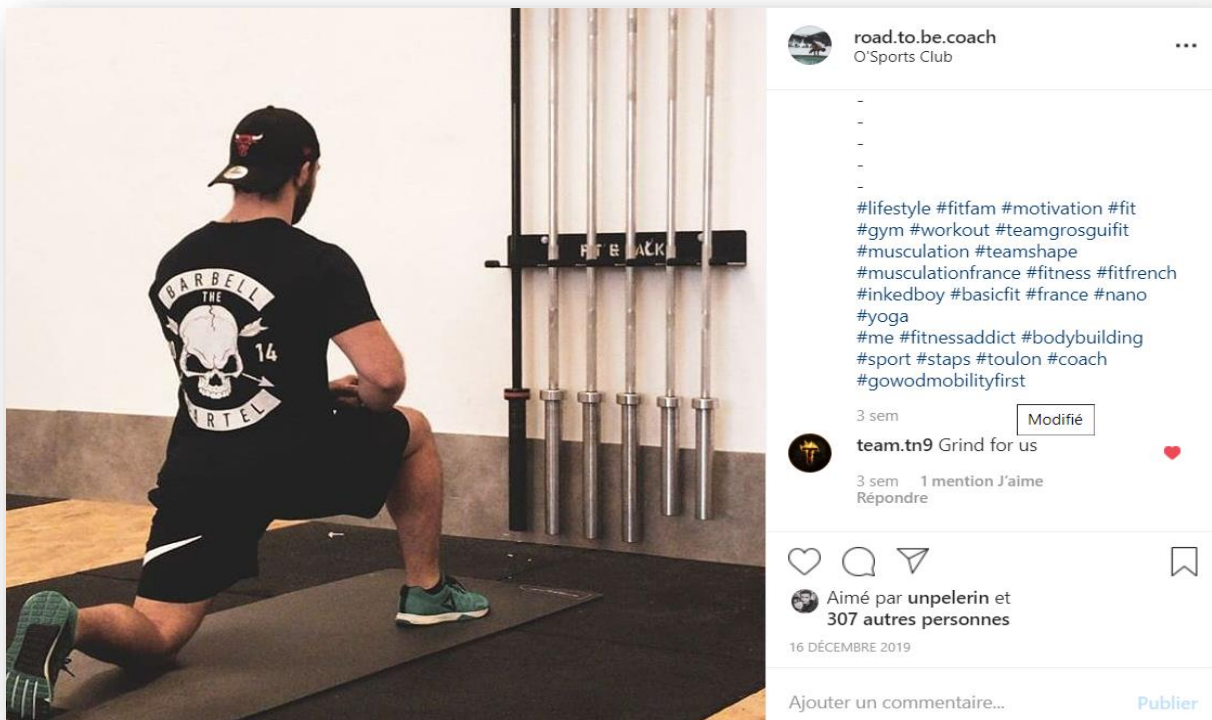
A prendre toujours au même endroit, et dans les mêmes conditions (si possible).



A noter que ton poids, ton ressenti sur chaque séance et sur la semaine ainsi que ton programme (en photo ou capture d'écran) avec les charges utilisées te seront demandés chaque semaine. Les photos (sans obligation) de devant, cotés et derrière sans la tête en short ainsi que les mensurations seront à envoyer tous les mois (sauf si tu prends la formule avec la Diet). Ces mesures seront à prendre à chaque fois de la même façon (heure, lumière et tenue).



aesthetics.mycoaching@gmail.com



Pour faciliter nos futures interactions je t'invite à télécharger WhatsApp et PayPal. Tu peux me contacter sur Facebook et Instagram sous @Road.To.Be.Coach <https://www.instagram.com/road.to.be.coach/>

Paielement par PayPal (100 % sécurisé pour toi et pour moi) :



mathieu quinci

https://paypal.me/aestheticscoaching?locale.x=fr_FR

Maintenant c'est à toi de jouer ! Tu as toutes les clés en main pour réussir à atteindre tes objectifs en ma compagnie. Si tu lis ceci c'est que tu as déjà fait le plus gros du boulot, tu t'es motivé ! Alors si tu es déterminé à changer, à atteindre tes objectifs et dépasser tes limites laisse-moi mettre à ton service mes outils, ma passion et mon expérience.

Et n'oublie pas, tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin.

Je te dis à bientôt,

#Road.To.Be.Coach

